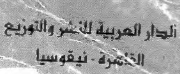
تأليف دكتور / محمد كمال السيد

أنت والرجيم الغذائي







الدار العربية للنشر والتوزيع
القاهرة - نيقوسيا



أنت والريجيم الغذائى

أنت والريجيم الغذائى

Food Regime and You

أ.د. محمد كمال السيد يوسف
استاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية
جامعة اسيوط

Prof. Dr. M. Kamal E. Youssef
Prof. of Food Sci. & Technology.
Faculty of Agriculture.
Assiut University.
Assiut, A.R. Egypt.

الجزء الأول

يونيو ١٩٩١

الدار العربية للنشر والتوزيع

حقوق النشر

أنت والريجيم الغذائى

الطبعة الأولى ١٩٩٢

رقم الإيـــداع ٤٩٩٠ / ٩٢

977 - 258 -026 - 8

٣٢ شارع عباس العقاد – مدينة نصر – القاهرة
ت : ٢٦٢٣٣٧٧ – ٢٦٢٥١٥٢

مقدمة الناشر

يتزايد الاهتمام باللغة العربيه فى بلادنا يومًا بعد يوم ، ولاشك أنه فى الغد القريب تستعيد اللغة العربية هيبتها التى طالما امتهنت وأذلت من أبنائها وغير أبنائها ، ولا ريب فى أن إذلال لغة أية أمة من الأمم هو إذلال ثقافى وفكرى للأمة نفسها ، الأمر الذى يتطلب تضافر جهود أبناء الأمة رجالًا ونساءً ، طلابًا وطالبات ، علماء ومثقفين ، مفكرين وسياسيين فى سبيل جعل لغة العروبة تحتل مكانتها اللائقة التى اعترف المجتمع الدولى بها لغه عمل فى منظمة الأمم المتحدة ومؤسساتها فى أنحاء العالم ؛ لأنها لغة أمة ذات حضارة عريقة استوعبت — فيما مضى — علوم الأمم الأخرى ، وصهرتها فى بوتقتها اللغوية والفكرية ؛ فكانت لغة العلوم والآداب ، ولغة الفكر والكتابة والمخاطبة .

إن الفضل فى التقدم العلمى الذى تنعم به دول أوروبا اليوم يرجع فى واقعه إلى الصحوة العلمية فى الترجمة التى عاشتها فى القرون الوسطى . فقد كان المرجع الوحيد للعلوم الطبية والعلمية والاجتماعية هو الكتب المترجمة عن العربية لابن سينا وابن الهيثم والفارابى وابن خلدون وغيرهم من عمالقة العرب . ولم ينكر الأوروبيون ذلك ، بل يسجل تاريخهم ما ترجموه عن حضارة الفراعنة والعرب والإغريق ، وهذا يشهد بأن اللغة العربية كانت مطواعة للعلم والتدريس والتأليف ، وأنها قادرة على التعبير عن متطلبات الحياة وما يستجد من علوم ، وأن غيرها ليس بأدق منها ، ولا أقدر على التعبير . ولكن ما أصاب الأمة من مصائب وجمود بدأ مع عصر الاستعمار التركى ، ثم البريطانى والفرنسى ، عاق اللغة من النمو والتطور ، وأبعدها عن العلم والحضارة ، ولكن عندما أحس العرب بأن حياتهم لابد من أن تتغير ، وأن جمودهم لابد أن تدب فيه الحياة ، اندفع الرواد من اللغويين والأدباء والعلماء فى إنماء اللغة وتطويرها ، حتى أن مدرسة قصر العينى فى القاهرة ، والجامعة الأمريكية فى بيروت درّستا الطب بالعربية أول إنشائهما . ولو تصفحنا الكتب التى ألفت أو تُرجمت يوم كان الطب يدرس فيها باللغة العربية لوجدناها كتبًا ممتازة لا تقل جودة عن أمثالها من كتب الغرب فى ذلك الحين ، سواء فى الطبع ، أو حسن التعبير ، أو براعة الإيضاح ، ولكن هذين المعهدين تنكرا للغة العربية فيما بعد ، وسادت لغة المستعمر ، وفرضت على أبناء الأمة فرضًا ، إذ رأى الأجنبى أن فى خنق اللغة مجالًا لعرقلة تقدم الأمة العربية . وبالرغم من المقاومة العنيفة التى قابلها ، إلا أنه كان بين المواطنين صنائع سبقوا الأجنبى فيما يتطلع إليه ، فتفننوا فى أساليب التملق له اكتسابًا لمرضاته ، ورجال تأثروا بحملات المستعمر الظالمة ، يشككون فى قدرة اللغة العربية على استيعاب الحضارة الجديدة ، وغاب عنهم ما قاله الحاكم الفرنسى لجيشه الزاحف إلى الجزائر : « علموا لغتنا وانشروها حتى تحكم الجزائر ، فإذا حَكمت لغتنا الجزائر ، فقد حكمناها حقيقة . »

فهل لى أن أوجه نداءً إلى جميع حكومات الدول العربية بأن تبادر — فى أسرع وقت ممكن — إلى اتخاذ التدابير ، والوسائل الكفيلة باستعمال اللغة العربية لغة تدريس فى جميع مراحل التعليم العام ، والمهنى ، والجامعى ، مع العناية الكافية باللغات الأجنبية فى مختلف مراحل التعليم لتكون وسيلة الاطلاع على تطور العلم والثقافة والانفتاح على العالم . وكلنا ثقة من إيمان العلماء والأساتذة بالتعريب ، نظراً لأن استعمال اللغة القومية فى التدريس ييسر على الطالب سرعة الفهم دون عائق لغوى ، وبذلك تزداد حصيلته الدراسية ، ويُرتفع بمستواه العلمى ، وذلك يعتبر تأصيلًا للفكر العلمى فى البلاد ، وتمكيناً للغة القومية من الازدهار والقيام بدورها فى التعبير عن حاجات المجتمع ، وألفاظ ومصطلحات الحضارة والعلوم .

ولا يغيب عن حكومتنا العربية أن حركة التعريب تسير متباطئة ، أو تكاد تتوقف ، بل تُحارب أحيانًا ممن يشغلون بعض الوظائف القيادية فى سلك التعليم والجامعات ، ممن ترك الاستعمار فى نفوسهم عُقدًا وأمراضًا ، رغم أنهم يعلمون أن جامعات إسرائيل قد ترجمت العلوم إلى اللغة العبرية ، وعدد من يتخاطب بها فى العالم لا يزيد على خمسة عشر مليون يهوديًا ، كما أنه من خلال زياراتى لبعض الدول ، واطلاعى وجدت كل أمة من الأمم تدرس بلغتها القومية مختلف فروع العلوم والآداب والتقنية ، كاليابان ، وإسبانيا ، ودول أمريكا اللاتينية ، ولم تشكك أمة من هذه الأمم فى قدرة لغتها على تغطية العلوم الحديثة ، فهل أمة العرب أقل شأنًا من غيرها ؟!

وأخيرًا .. وتمشيًا مع أهداف الدار العربية للنشر والتوزيع ، وتحقيقًا لأغراضها فى تدعيم الإنتاج العلمى ، وتشجيع العلماء والباحثين فى إعادة مناهج التفكير العلمى وطرائقه إلى رحاب لغتنا الشريفة ، تقوم الدار بنشر هذا الكتاب المتميز الذى يعتبر واحدًا من ضمن ما نشرته - وستقوم بنشره - الدار من الكتب العربية التى قام بتأليفها نخبة ممتازة من أساتذة الجامعات المصرية والعربية المختلفة .

وبهذا ... تنفذ عهدًا قطعناه على المُضىّ قُدُمًا فيما أردناه من خدمة لغة الوحى ، وفيما أراده الله تعالى لنا من جهاد فيها .

وقد صدق الله العظيم حينما قال فى كتابه الكريم ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُه والمؤمنُون ، وستُردّون إلى عالِم الغيب والشَّهَادَة فَيُنبئكم بما كُنْتُم تَعْمَلون ﴾ .

محمد دربالة

الدار العربية للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

مؤلف هذا الكتاب

■ دكتور / محمد كمال السيد يوسف

- من مواليد طهطا (سوهاج) فى ٢٨/٢/١٩٣٨م .
- حصل على درجة بكالوريوس علوم وتكنولوجيا الأغذية بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى- دور يونيو سنة ١٩٥٨ من جامعة الإسكندرية - وكان ترتيبه الأول .
- حصل على جائزة محمد محمود جلال التى تمنحها جامعة الإسكندرية لأول الخريجين فى كلية الزراعة عام ١٩٥٨ .
- حصل على الميدالية الذهبية التى تمنحها جمعية خريجى الكليات الزراعية بالقاهرة لأول خريجى كليات الزراعة بمصر فى نوفمبر سنة ١٩٥٨ .
- نال درجة الدبلوم العالي في كيمياء وتكنولوجيا اللحوم في ديسمبر سنة ١٩٦٠ ، بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى ، من كلية تكنولوجيا اللحوم بموسكو .
- حصل على درجة الدكتوراه في العلوم التكنولوجية (كيمياء وتكنولوجيا اللحوم) ، في يونيو سنة ١٩٦٢ ، من كلية تكنولوجيا اللحوم بموسكو ، وكان أصغر مبعوث مصري يحصل على هذه الدرجة (٢٤ سنة وأربعة شهور) .
- حصل على جائزة التفوق لأحسن دارس أجنبي في الأتحاد السوفيتي عام ١٩٦١ .
- تدرج في الوظائف الجامعية - بجامعة أسيوط - منذ ٢١ نوفمبر سنة ١٩٥٨ معيداً ، فمدرساً ، فأستاذاً مساعداً ، حتى شغل درجة الأستاذية في علوم وتكنولوجيا الأغذية عام ١٩٧٣ ، وهو في الخامسة والثلاثين من عمره . وكان أصغر أستاذ في الجامعات المصرية.
- يعمل رئيساً لقسم علوم وتكنولوجيا الأغذية منذ عام ١٩٦٨ إلى عام ١٩٨٩ .
- عمل أستاذا زائراً بمعاهد بحوث اللحوم بكل من ألمانيا الغربية ، وهولندا ،

والدانمارك من ستمبر سنة ١٩٦٢ إلى أغسطس سنة ١٩٦٣ .

- أعير خبيراً للهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس بالرياض ، في الفترة من أكتوبر سنة ١٩٧٧ إلى سبتمبر سنة ١٩٨١ .
- حصل على ميدالية الملك فيصل من الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس بالرياض - المملكة العربية السعودية - ، تقديراً لكفاءته في مجال التقييس الغذائي وضبط الجودة .
- يشارك في وضع المواصفات القياسية الدولية ، وتشريع وتقنين الأغذية ومنتجاتها ، في اللجنة الدولية لدستور الأغذية منذ عام ١٩٧٩ .
- شارك في أكثر من ٥٠ من المؤتمرات الدولية والإقليمية والمحلية ، في مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية والتغذية .
- أنشأ مدرسة علمية متميزة في مجال كيمياء وتكنولوجيا اللحوم بجامعة أسيوط ، منذ عام ١٩٦٣ ، وأشرف على عديد من رسائل الدكتوراه والماجستير في مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية .
- له أكثر من ١٧٠ بحثا منشوراً في المجلات العالمية والمحلية ، في مجال تخصص علوم وتكنولوجيا الأغذية والتغذية .
- قام بزيارات علمية لمعظم الجامعات ومعاهد البحوث المتخصصة في مجال علوم وتكنولوجيا الأغذية في الولايات المتحدة الأمريكية ، والاتحاد السوفيتي ، وسويسرا، وأستراليا ، وكندا ، وألمانيا الغربية ، والسويد ، والدانمارك ، والنرويج ، وهولندا ، وبلجيكا ، وبلغاريا ، وتشيكوسلوفاكيا ، والفلبين ، وتايلاند ، واليونان ، وإيطاليا ، والأردن ، والكويت ، والمملكة العربية السعودية .
- رشحته جامعة أسيوط لنيل جائزة الاتحاد العالمي للغذاء لعام ١٩٨٨ ، وجائزة الغذاء العالمية المقدمة من معهد ونروك بالولايات المتحدة الأمريكية لعام ١٩٩١ .
- متزوج وله ثلاثة أبناء (بنتان وولد) .

"إهـــــداء"

* إلى والدي العزيز مثلي الاعلى .
* إلى روح امي الطاهرة ملهمتي .
* إلى زوجتي رفيقة رحلة عمري .
* إلى أجمل الزهور في بستان حياتي .
* أولادي حنان . إيمان . أحمد .
* إلى أبناء بلدي مصرنا الحبيبة .
* إلى مكتبتنا العربية .
* إلى هؤلاء جميعاً .

أقدم - بكل تواضع - هذا الكتاب .

"وفقنا الله جميعاً إلى ما فيه صالح الإنسانية وصالح وطننا الحبيب" .

"المحتويات"

الموضوع **الصفحة**

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

" فهرس الجداول "

مقدمة

عرف الإنسان الأول غذاءه بالفطرة منذ بدء الخليقة ، وكان موضوع تغذيته اليومية يمثل شغله الشاغل ، وأهم العوامل التي كافح من أجل الحصول عليها بكل ما أتيح له من أساليب مشروعة وغير مشروعة .

ومن الجدير بالذكر أن أجدادنا من المصريين القدماء عاشوا على الأغذية الطبيعية الطازجة ، مثل : الفواكه ، والخضروات ، والأعشاب البرية ، والحبوب ، والجذور ، وبعض الطيور البرية ، والأسماك ، وكانوا لا يأكلون إلا عندما يشعرون بالجوع ، ويعزفون عن الطعام عندما يحسون بالشبع . وكثيراً ما اقتصر غذاؤهم على صنف أو صنفين من أصناف الطعام المتوفر لهم دونما طهو ، إلى أن تعلموا إشعال النار ، بقصد التدفئة أولا ، ثم بهدف طهو الأطعمة ثانياً ، لما اكتشفوا - بالصدفة البحتة - أن ذلك يجعلها الذ مذاقاً ، وأسهل هضماً . وأن خير الطعام هو ما طُهِيَ على مهل .

ومن عجب أن أجدادنا الأوائل كانوا أقوى بنية ، وأمضى أسناناً ، وأطول عمراً ، وأشد بأساً ومقاومة ، ربما لأنهم لم يعرفوا آنذاك التوابل ، والأغذية الحريفة ، والمضادات الحيوية ، والريجيم الغذائي ، وأقراص التخسيس ، وأمراض تصلب الشرايين ، وضغط الدم ، والذبحة الصدرية ، والسرطان ، والإيدز ، والأدوية ، والعقاقير .

ومن الأمور المثيرة للغرابة حقاً أنه بالرغم ما حققته البشرية من تقدم ملموس في علوم الصحة العامة والطب وتغذية الإنسان فما زال إنسان القرن العشرين الأكثر تمدناً وحضارة والأضعف بنياناً ومناعة ومقدرة على مقاومة الأمراض والجراثيم والطفيليات من أجداده الأوائل ، وربما يرجع السبب الرئيس في ذلك إلى أن كل شيء في حياتنا اليوم أصبح صناعياً Artificial ويندر أن يتوفر - الآن - الغذاء الطبيعي natural Food الذي لم يتعرض لعوامل التلوث التي تحيط به من كل أتجاه ، وفي كل مكان وزمان .

ولا غرو ... فتقريباً أكثر من ٩٠٪ مما نأكل - الآن - يندرج تحت نطاق الأغذية الصناعية Artificial Foods أو ما يطلق عليه الأغذية المخلقة synthetic Foods أو الأغذية المعاملة treated Foods ؛ ولهذا .. فمن الصعب جداً الحصول على ثمرة برتقال طبيعية أو حبة قمح طبيعية أو ثمرة طماطم طبيعية لم تتعرض لمعاملات صناعية ، سواء بالرش بمبيدات الآفات ،أم التسميد بالسماد الصناعي أو الطبيعي ، أم المعاملة ببعض منظمات النمو ، أم التعرض لعوامل التلوث المحيطة pollution ، سواء من التربة ، أم الجو ، أم الماء أو غيرها .

ولذلك ... فليس من المستغرب أن تعرف أن أكثر من ٩٠٪ من الأمراض السائدة في القرن لعشرين هي أمراض غذائية بالدرجة الأولى .

وأعتقد أن شيخ الأطباء العرب ابن سينا كان على حق عندما قال مقولته الشهيرة "أعدل عن الدواء إلى الغذاء" .

وتأسيساً على ذلك .. فإن الحاجة اليوم إلى الريجيم الغذائي أصبحت مطلباً وضرورة قومية أكثر من أي وقت مضى ؛ لترشيد حاجة المواطنين إلى العناصر الغذائية اللازمة والضرورية لهم ، دونما زيادة أو نقصان .

ولنضع نصب أعيننا الأحاديث النبوية الشريفة للرسول الكريم ﷺ ، والتي نذكر منها ، على سبيل المثال ، وليس الحصر ما يلي :

١ - "أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة .. أطولكم جوعاً ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل نؤوم أكول شروب " .

٢ - " جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش ، فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله " .

٣ - " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فاعلاً .. فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه .

٤ - " المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء " .

٥ - " كلوا وأشربوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة

(أخرجه أحمد والبخاري والنسائي والحاكم وابن ماجه)

٦ - " المؤمن يأكل في معي واحد ، والكافر يأكل في سبع أمعاء " .

مفهوم الريجيم الغذائي sence of food regime

لعل كلمة الريجيم الفرنسية الأصل هى المرادف للكلمة العربية "الحمية" ، وإن كانت الأولى هى الأكثر شيوعاً وتداولاً بين جميع المواطنين الآن .

والمقصود بالحمية أو الريجيم هو ما يقترح للفرد السليم أو المريض من أنواع غذائية (أنماط غذائية) خاصة ، تتمشى مع حالته الصحية ، وطوله ، ووزنه ، بما يحقق له حياة سعيدة ونفساً مطمئنة مستقرة ،وبالاً هادئاً مستريحاً. أو تحجب عنه ما يضره منها وتوفر له ما ينفعه ، فتدفع عنه عوامل الإصابة بالأمراض ، وخصوصاً أمراض نقص أو سوء التغذية ، ونقص مناعة الجسم .

وتبعاً لذلك .. فالريجيم الغذائي(الحمية) هو صمام الأمان في جميع مراحل العمر للمحافظة على الصحة الكاملة ، ومنع الإصابة بالأمراض ، ومحاولة الوقاية منها .

ولا ينبغي أن يغرب عن الذهن أن هناك أعتقاداً سائداً بين معظم المواطنين ، وهو أن الريجيم الغذائي يعني به ريجيم التخسيس بالنسبة للأشخاص البدناء وهذا اعتقاد خاطيء ، لأن كلمة ريجيم غذائي أو حمية يندرج تحتها الأنواع الأربعة التالية :

١/٢ - **ريجيم متعادل** : ويقصد به الريجيم الغذائي الذي يحافظ على الوزن دونما زيادة أو نقصان قدر الإمكان ويطلق عليه "ريجيم التوازن " .

٢/٢ - **ريجيم خفض الوزن** : ويقصد به الريجيم الغذائي الذي يساعد على خفض الوزن والتخلص من السعرات الزائدة في جسم البدناء ، لتوصيله إلى الوزن الأمثل

قدر الإمكان ويطلق عليه " ريجيم التخسيس " .

٣/٢ - ريجيم زيادة الوزن : ويقصد به الريجيم الغذائي الذي يساعد على زيادة الوزن وإضافة سعرات جديدة إضافية إلى جسم النحاف ، لتوصيله إلى الوزن الأمثل قدر الإمكان ويطلق عليه " ريجيم التسمين " .

٤/٢ - ريجيم علاجي : ويقصد به الريجيم الغذائى الذي يقترح الوجبات الغذائيةالمثلى للمرضى ، بما يكفل الحصول على احتياجاتهم من العناصر الغذائية الضرورية بالقدر اللازم لعلاج حالتهم المرضية - جنباً إلى جنب - مع العلاج الطبي قدر الإمكان .

ويراعى - عند وضع الريجيم الغذائى العلاجي للمريض - تقدير أحتياجاته اليومية من السعرات ، والبروتينات ، والدهون ، والكربوهيدرات ، والفيتامينات ، والمعادن ، والسوائل تبعاً لحالته الصحية . ومن أمثلة الريجيم العلاجي ريجيم السعرات الحرارية العالية (الذي يوصف للمرضى المصابين بسوء التغذية ، أو المرضى في حالة النقاهة) ، و ريجيم السعرات الحرارية المنخفضة (الذي يوصف للمرضى الذين يعانون من البدانة ، نتيجة أسباب مرضية) ، وريجيم الوجبات المحتوية على نسبة مرتفعة من البروتينات (ويوصف للمرضى الذين يعانون انخفاض نسبة الألبيومين في مصل الدم ، كما في حالات تليف الكبد غير المصحوبة بفشل في وظائفه ، وأمراض الكلى المصحوبة بفقدان الزلال في البول) ، وريجيم الوجبات المحتوية على الكربوهيدرات بنسب عالية والخالية من البروتينات مؤقتاً (يوصف لمرضى الفشل الكبدي ، والفشل الكلوي ، وحالات السبات الكبدي ، والبولينا) ، ريجيم محدد السعرات الحرارية لمرضى السكر وهذا الريجيم يكفل لمريض السكر أن يكون جسمه أقل من الوزن المثالي بنسبة ٥٪ ، ومع تناول وجبات تحتوي على كميات متوازنة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون ، بحيث تحتوي على السعرات الحرارية الكافية دون زيادة ، للاحتفاظ بوزن الجسم عند هذا المستوى .

٣- أهمية تطبيق الريجيم الغذائي

Importance of Regime application

* باديء ذي بدء لابد أن نوضح بعض الحقائق الهامة :

فعندمانقول الاحتياجات الغذائية للإنسان فإننا نقصد – عادة – حاجة الإنسان إلى العناصر الغذائية وليس إلى الطعام ، ومن هنا يصبح ضرورياً أن نؤكد أنه ليس كل طعام غذاء ، ولكن كل غذاء طعام . فأهمية الغذاء ترجع إلى مدى كونه شاملاً للعناصر الغذائية ، ويمكن إتمام التغذية بأنواع وطرق مختلفة ، عن طريق أستخدام – أو استبعاد-هذه المادة الغذائية أو تلك ، ولكن من المسلم به أن تكون التغذية متضمنة كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية ، وبنسب متوازنة إلى بعضها البعض ، ومن ثم توفر لنا ما يمكن أن نطلق عليه مصطلح الغذاء الأمثل optimal Food ، وهو ما يمكن أن يمد الإنسان بأقصى قدرة جسمية ، وبروح معنوية ، وهدوء نفسي ، واعتدال مزاجي ، وسعادة داخلية ، وصحة ، ورفاهية .

* ومن جهة أخرى لابدأن نذكر أن الجسم لا يمكنه تكوين جميع الوحدات البنائية اللازمة بالكميات المطلوبة عن طريق عمليات الميتابولزم الوسطية ، التي تقوم بهاهذه المواد ، لذا... فإنه لابد أن يحتويها الغذاء بكميات كافية ، وإلا أصبح من المتعذر على الجسم أن يحافظ على مكوناته ، حيث يأخذ وزن الجسم في النقصان ، وتظهر عليه أعراض نقص مميزة .

* لابد أن تتذكر جيداً أن المكون الغذائي غير الضروري لا يعني – بحال من الأحوال– أ نه لا ضرورة لوجوده في الغذاء ، فمثلاً .. الكربوهيدرات والأحماض الدهنية المشبعة تعتبر غير ضرورية ، نظراً لأنه يمكن بناؤها – بدرجة كبيرة – في عمليات الميتابولزم الوسطية ، ألا أنه يجب أن تكون هناك كمية كافية من المادة الخام المستعملة في البناء ، أي يجب وجود الكمية الكافية لذلك من ذرات الكربون ، ومصدر هذه المادة الخام يكون

الكربوهيدرات والدهون الموجودة في الغذاء ، كما يجب أن تبني في الجسم بسرعة أكبر من سرعة حاجة الجسم إليها .

* وتأسيساً على ذلك .. فإن أي ريجيم يبني على أستبعاد الكربوهيدرات والدهون من الوجبات الغذائية اليومية بشكل خطأ فادحاً وضرراً جسيماً على من يطبق هذا الريجيم ، وخصوصاً إذا استمر لمدة طويلة .

* ومن جهة أخرى .. فإن النقص الشديد للمكونات الغذائية الضرورية (مثل العناصر المعدنية الضرورية، والأحماض الدهنية الضرورية ، والأحماض الأمينية الضرورية ، والفيتامينات (أكثر من ٥٠ مكوناً غذائياً ضرورياً باستمرار وبكميات معينة) يؤدي أيضاً الى ظهور أعراض نوعية بسرعة قد تهدد الحياة ، مثل النقص الشديد للبروتينات ، أو النقص الملموس للفيتامينات ، الذي يظهر في صورة أمراض غذائية يمكن علاجها ، إلا أنه قد يكون من الصعب حداً تمييز الحالات البسيطة منها كما أن أعراض النقص قد تتطور ببطء لا يلمسه من يطبق الريجيم الغذائي ؛ نظراً لأن الجسم يقدم -عادة- مخزونه من هذه المواد الغذائية الذي يكون بكميات وفيرة ، ولذلك فإن الأعراض الأولى تكون واضحة ، ولكنها غير نوعية . وتكمن المشكلة الكبرى للريجيمات الغذائية القاسية أو سوء التغذية أو نقصها في كون أعراض نقص هذه المكونات الغذائية عادة ما تظهر بعد عشرات السنين ، أي إن تأثيرها تراكمي طويل الأمد Long term accumilative

* ولذلك فليس من المستغرب أن تظهر أعراض النقص الشديد للمكونات الغذائية الضرورية في الجيل الثاني ، أو الجيل الثالث . وقد يظهر - مستقبلاً - فى أطفال أم حامل تطبق ريجيماً غذائياً قاسياً ،أو في أطفال لأم حامل تعاني سوءاً - أو نقصاً - شديداً في التغذية .

* وإذا ما عرفنا أن الإنسان يعتمد في قائمته الغذائية على المصادر الخارجية ، للحصول على أكثر من ٥٠ عنصراً غذائياً ضرورياً لاتضح لنا مدى تعقد عملية التغذية الصحية بصفة عامة والريجيم الغذائي بصفة خاصة لأنه لا يوجد - عادة - مادة غذائية

تحتوي على جميع المواد الضرورية هذه بنسب متوازنه كما يحتاج إليها الإنسان ، ولذلك فلكي نغطي احتياجات الإنسان من هذه المواد الضرورية .. يجب تناول عدد كبير من الأغذية التي تتضمن جميع المواد الضرورية ، ومن هنا فإن انتقاء أو اختيار الريجيم الغذائي المناسب لكل فرد – الذي يسفر عن أختيار مجموعات الأغذية والوجبات التي توجد فيها تلك المواد اللازمة للجسم بكميات كافية متناسبة ومتوازنة -يُعدّ أمراً بالغ الصعوبة

٤-العلاقة بين الريجيم الغذائي وترشيد الاستهلاك

مما لا شك فيه أنه لو طبق كل مواطن الريجيم الغذائي الأمثل لحالته – سواء حالة الصحة أم المرض – لساعد بطريقة فعالة على ترشيد الاستهلاك الغذائي على المستوي القومي ، لأن المقصود بترشيد الاستهلاك الغذائي للأسرة هو توجيه الأنماط الاستهلاكية الغذائية ، بحيث يتسم السلوك الاستهلاكي للفرد أو الأسرة ككل بالتعقل ، والاتزان ، والحكمة ، والرشاد ، والموضوعية ، والمنطقية . وبمعنى آخر .. يكون استهلاك الفرد من الأغذية اللازمة له بالكميات والنوعية التي تحقق له الوجبات الغذائية المتزنة ، التي تفي بكافة احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية ، وتمده بأحتياجاته السعرية اليومية دونما زيادة أو نقصان : مما ينعكس بدوره على الاستهلاك اليومي والشهري والسنوي للأسرة بالتبعية .

ولذلك فإن تطبيق نظم الغذائي يعد سمة حضارية ، لأنه يعكس حضارة المجتمع وقيمه الاجتماعية ، ولهذا .. فإن المجتمعات الأكثر تحضراً تحرص على تطبيق الريجيمات الغذائية ، وترشد استهلاكها الغذائي ، بدافع قومي وطني دونما تدخل من الدولة ، ومن ثم فهي أكثر اتزاناً وترشيداً من المجتمعات الأقل تحضراً .

ولو أخذنا مثالاً واحداً يبين لنا ما يمكن أن يحققه تطبيق الريجيم الغذائي من ترشيد الاستهلاك الغذائي لسلعة غذائية هامة علي المستوى القومي – وهي السكر – فإننا

نلاحظ أن معلقة السكر الزائدة - التي نضيفها إلى فنجان الشاي أو لصنع الحلوى - أصبحت تكلف الدولة سنوياً ما يزيد علي ١٢٠ مليون دولار ، بالرغم من أن هذه الزيادة في السكر والسعرات الناتجة عنه لا يحتاج إليها الجسم ، بل على العكس فإنها تشكل عبئاً وضرراً كبيراً على الجسم أكثر من الضرر الذي تسببه لخزانة الدولة .

أما بالنسبة لاحتياجات جسم الإنسان من السكر فإن الإنسان البالغ يستطيع أن يحصل عليها دون تناول السكر ذاته ، وذلك عن طريق تناول المأكولات الأخرى التي تحتوي عليه مثل : اللبن ، والفواكه ، والخضر ، والحلوى . وهذا النمط الاستهلاكي تلجأ إليه أكثر دول العالم تحضراً . وما ذكر في هذا المثال عن السكر ينطبق - أيضاً - على جميع السلع الغذائية الأخري .

٥- الطاقة والريجيم الغذائي

١/٥ مفهوم الطاقة :

يقصد بالطاقة أنها القدرة على العمل ، وهى تتولد في الجسم عن طريق عمليات الميتنابولزم ، من خلال عمليات الأكسدة الحيوية لبعض مكونات الغذاء .

وهى عمليات تنظمها مجموعة من الإنزيمات المتخصصة ، بحيث تتم في خطوات متوالية تهدف إلى انطلاق الطاقة بكميات صغيرة تدريجياً ، حتى يتسنى - بهذه الطريقة- الاستفادة منها بأقل فقد ممكن .

٢/٥ وحدة قياس الطاقة :

السعر الصغير calorie : يمثل وحدة قياس ، وهو عبارة عن كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة وفي حالة تغذية الإنسان والحيوان تقدر وحدة قياس الطاقة بواسطة **السعر الكبير Kilo calorie** : وهو عبارة عن كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية .

وحدة الشغل في الكيلو جرام متر : هي عبارة عن الشغل اللازم لرفع وزن قدره كيلوجرام واحد لمسافة قدرها متر واحد ، ويعادل السعر الكبير ٤٢٧ كيلوجراماً متراً ، وقد حسب متوسط الشغل الذي يقوم به الإنسان يومياً بما يعادل ١٠٠ ألف كيلو جرام متر ، أي ما يعادل ٢٣٥ سعراً كبيراً فقط إلا أن الإنسان يحتاج - عادة - إلى حوالي ٣٠٠٠ سعر كبير يومياً ؛ أي ما يعادل ٢٩٢,٠٠٠ وا كيلوجرام متر . ولعل السبب في هذا الفائض السعري أنه عند تحويل الطاقة الحرارية إلى عمل ميكانيكي(شغل) - يحدث -عادة- فقد كبير للطاقة ؛ حيث لا يستفيد الجسم - في أفضل الظروف - من الطاقة من نحو ٢٥٪ من الطاقة الناتجة .

٣/٥ العلاقة بين الطاقة والريجيم الغذائي :

تأسيساً على ما تقدم تتضح أهمية العلاقة بين الطاقة والريجيم الغذائي ؛ فلا ينصح - إطلاقاً - بالحصول على سعرات زائدة أو ناقصة عن المستوى الأمثل للفرد ؛ لأن المشكلة تكمن في أن هذا الفرق - بين الطاقة الحرارية الكلية المتولدة والطاقة الحرارية التي تتحول فعلاً إلى شغل - لابد من التخلص منه . وربما يكون الأمر سهلاً في المناطق الباردة ؛ نظراً لأن هذه الطاقة تستغل في التدفئة والمحافظة علي درجة حرارة الجسم ، أما في المناطق الاستوائية والحارة فإذا لم يتخلص الجسم من هذه الحرارة .. فإنها قد تؤدي إلى الإصابة بضربة الشمس Heat stroke ، وقد تؤدي إلى الموت .

وتحت الظروف العادية يستفيد الجسم من ١٨ - ٢٢٪ فقط من الطاقة الكلية للغذاء ؛ حيث تتحول إلى شغل أما الباقي من ٧٨ - ٨٢٪ فيفقد في صورة حرارة ضائعة .

ويمكن للإنسان أن يعيش مدداً طويلة بدون بروتين أو فيتامينات أو مواد غير عضوية ، ولكنه لا يستطيع أن يعمر طويلاً بدون عنصر الطاقة . ومن الجدير بالذكر أنه عند صعودك السلم في منزلك .. فإنك لابد أن تقوم بعمل شغل يمكن حسابه بضرب وزنك

في ارتفاع السلم ، وطبعاً سيأتي هذا الشغل من الطاقة الناتجة من أكسدة الغذاء الموجود في الجسم .

وحدة الجول Joule تعد الوحدة القياسية الدولية المستخدمة في علم تغذية الإنسان ؛ حيث يعرف الجول بأنه كمية الطاقة المستهلكة في بذل قوة قدرها نيوتن واحد لمسافة طولها متر واحد وهو منسوب إلى العالم جول ، وقد وجد أن السعر = ٤,١٨٦ جولاً ويبلغ استهلاك الإنسان العادي من الطاقة نحو ١١ ميجا جول / اليوم (iiMj/day) ، بما يعادل ١٠٠ جول / ثانية . ونظراً لوجود علاقة مباشرة بين الوات watt والجول joule ؛ حيث إن استهلاك وات واحد من الكهرباء يعني استهلاك جول واحد / ثانية من الطاقة الكهربية. فإنه يفهم من هذه العلاقة أن نحس بأن جسم الإنسان العادي تنبعث منه في الثانية الواحدة كمية من الحرارة التي تنبعث من لمبة كهربائية قوتها ١٠٠ وات .

وانطلاقاً من هذا المفهوم فإذا زاد الدخل السعري اليومي للإنسان العادي البالغ على ٣٠٠٠ سعر ، أو ما يعادل طاقة قدرها ١١ ميجا جول / يوم ، وهو يحصل عليه من تناول طعامه وشرابه فإن جزءاً منه سيفقد . أما الجزء الباقي فإنه سيضاف إلى رصيد الجسم المخزون من الطاقة علي هيئة دهون . وعلى العكس من ذلك .. إذا قل الدخل السعري اليومي للإنسان البالغ عن ٣٠٠٠ سعر ، أو ما يعادل ١١ ميجا جول / يوم ، أو ما يعادل ١١ ألف كيلو جول / يوم .. فإن الجسم سيبدأ في سحب واستهلاك رصيد المخزون الطاقي به ، والذي عادة ما يكون على هيئة دهون ، أما إذا تناول الشخص البالغ العادي في المتوسط نحو ٣٠٠٠ سعر ، أو ما يعادل ١١ ميجا جول / يوم .. فإن الجسم لا يتغير ، ويميل إلى الثبات ، وتمثل هذه الحالات الثلاث أنماط الريجيم الغذائي الثلاثة :

- ريجيم زيادة الوزن (ريجيم التسمين) ،
- ريجيم خفض الوزن (ريجيم التخسيس) ،
- ريجيم متعادل (ريجيم الاتزان) ، على التوالي .

أما الريجيم العلاجي فهو يعد حالة خاصة تطبق ، تبعاً للحالة الصحية لكل فرد على حدة .

وإذا كان كل جرام واحد من الدهون يولد ما يعادل ٩ سعرات أو ٣٦٠٠٠ جول – أي ٣٦ كيلو جول تقريباً 36KJ – فإن الإنسان يمكنه أن يصوم تماماً عن الطعام والشراب ، ويحصل على جميع احتياجاته السعرية اليومية باستهلاك ٣٠٠ – ٣٣٣ جراماً من رصيد مخزون الدهون بجسمه ، وهذا يفسر لنا كيف يعيش الجمل في الصحراء بضعة أيام دون طعام أو ماء ، معتمداً علي الدهون المخزنة في سنامه وبقية أجزاء جسمه ، فمن الدهن يحصل علي أحتياجاته السعرية اليومية التي تعادل ما يحصل عليه من الطعام ، وينتج الدهن أيضاً ماء الأكسدة metabolic water بما يعادل ١٠٧ جرامات من ماء الأكسدة ، تنتج من كل ١٠٠ جرام من الدهن ؛ بمعنى أنه في حالة أمتناع الإنسان تماماً عن الطعام والشراب يستهلك ما يتراوح بين ٣٠٠ – ٣٣٣ جراماً من الدهن المخزون بجسمه لتغطية أحتياجاته السعرية اليومية ، وجزءاً من احتياجاته المائية ؛ حيث توفر له هذه الكمية من الدهن ما يتراوح بين ٣٢١ – ٣٥٦,٢١ جراماً من ماء الأكسدة

٦- طرق الريجيم الغذائي

من الجدير بالذكر أن جميع طرق الريجيم الغذائي ترتبط بضرورة تفهم العلاقة الوثيقة بين وزن الإنسان والدخل السعري ، عن طريق الأغذية المتناولة ، والمنصرف السعري ، ممثلاً في معدل النشاط الحركي له .

فإذا كان الدخل السعري = المنصرف السعري .. فإن طرق الريجيم الغذائي تهدف – في هذه الحالة – إلى ضبط الوزن weight control ، بما يعبر عنه بالميزان الطاقي المتعادل الذي يحقق وزناً طبيعياً للإنسان ، وإذا كان الدخل السعري أكبر من المنصرف السعري فإنه يعبر عن ذلك بالميزان الطاقي الموجب ، وفي هذه الحالة فإن طرق الريجيم الغذائي تهدف إلى خفض الوزن .

أما إذا كان الدخل السعري أقل من المتصرف السعري .. فإنه يعبر عن ذلك بالميزان الطاقي السالب ، وفي هذه الحالة .. فإن طرق الريجيم الغذائي تهدف إلى زيادة الوزن . وفيما يلي نبذة مختصرة عن طرق الريجيم الغذائي المختلفة .

أولاً: طرق الريجيم المتعادل (ريجيم التوازن) أو ريجيم ضبط الوزن

تهدف طرق الريجيم المتعادل إلي الوصول بوزن الإنسان إلى الوزن المثالي له - قدر الإمكان - ويمكن حساب هذا الوزن المثالي من المعادلة البسيطة التالية :

الوزن المثالي للإنسان بالكيلو جرام = ٥٠ كيلوجراماً+ $\frac{٣}{٤}$ (طول الإنسان بالسنتميتر- ١٥٠)

فعلى سبيل المثال لو أن شخصاً طوله ١٧٠ سم فإن وزنه المثالي يجب أن يصل إلى مايلي:

الوزن الصافي لشخص طوله ١٧٠ سم بالكيلوجرام = ٥٠ + $\frac{٣}{٤}$ (١٧٠ - ١٥٠)

= ٥٠ + $\frac{٣}{٤}$ x ٢٠

= ٥٠ + ١٥ = ٦٥ كجم..

وتتوقف كل طرق الريجيم المتعادل على عملية التحكم في وزن الجسم عن طريق تنظيم التوازن السعري للشخص عند الوزن المثالي المرغوب فيه للجسم ، بحيث نحاول - دائماً - التوفيق بين ما يشتهيه الفرد من الأغذية ، وبين ما تتطلبه القواعد الأساسية للتغذية الصحية .

وفي جميع الأحوال لابد أن يصاحب هذا الريجيم الغذائي المتعادل - وأي ريجيم غذائي آخر عند تطبيقه - ضرورة الاهتمام بتناول الخميرة البيرة(خميرة الخباز) والأقراص المركبة للفيتامينات مع الأملاح المعدنية، مثل أقراص ثيراجران هيماتينيك theragran hematinic والتي تشتمل على فيتامينات أ ، د وفيتامينات المركب ب ، وفيتامين ج ، والأملاح المعدنية ، مثل الحديد على هيئة فيومارات الحديد ferrous fumarate والنحاس ، والمغنسيوم ، بواقع قرص واحد يومياً ، أو ما يعادلها .

ضبط الوزن :

هناك بعض الاعتبارات الهامة التي يتحتم أخذها في الحسبان عند إعداد ريجيم ضبط الوزن نذكر منها – على سبيل المثال وليس الحصر – ما يلي :

١ – توخي الدقة في حساب الوجبات ، من حيث تحقيق التوازن بين نسبة السعرات الحرارية الكلية ونسبة الكربوهيدرات والبروتينات والدهون .

٢ – الأخذ في الحسبان أن معامل هضم الغذاء يختلف من شخص لأخر ، بل إنه قد يختلف عند الشخص ذاته في الأوقات المختلفة ، وتبعاً لظروفه النفسية ، وطبيعة الغذاء ، والعوامل العصبية ، والميكانيكية ، والكيميائية ، والحيوية .

٣ – مقدرة الجسم على المحافظة علي بيئة داخلية ثابتة ، مما يحقق التوازن الداخلي ، ويمنع حدوث أي اختلال طبيعي أو كيميائي يضر بهذا التوازن السعري والحيوي – مع الأخذ في الحسبان أن الماد والأملاح عناصر غذائية حيوية ضرورية للنشاط الطبيعي للخلايا ، وقديؤدي حدوث أي أختلال في ميزانها إلى نتائج شديدة حادة لا تحدث بنفس الدرجة عند أختلال ميزان البروتينات والدهون والنشويات.

ومن هنا فإن ريجيم ضبط الوزن يعتمد –أساساً – على تعويض الجسم باستمرار عما يفقده من ماء وأملاح ، نتيجة العمليات الحيوية التي تقوم بها أنسجته المختلفة .

٤ – من الجدير بالذكر أن الماد والأملاح يساعدان على تنظيم التعادل في الجسم ، فالعناصر الغذائية التي ينقلها الدم إلى الأنسجة المختلفة (وهي الدهون ، والأحماض الأمينية ، والكربوهيدرات) مواد متعادلة ، ولكنها تتأكسد في الخلايا بفعل الأكسجين الذي يحمله الدم أيضاً إلى الأنسجة ، مكونة نواتج حمضية أو قلوية : فالماء يؤدي دوراً في تخفيف هذه النواتج ومخاليط الأملاح ، تعادل الأحماض أو القلويات على حد سواء ؛ مثل مخاليط الكربونات والبيكربونات ومخاليط الفوسفات والفوسفات الحمضية .

٥ - أن يظل الميزان النيتروجيني (ميزان البروتين) للجسم كله ثابتاً ، وهو يعادل الصفر ، فلا زيادة في عمليات الهدم ، ولا زيادة في عمليات البناء ، ومعنى ذلك أن دخل الجسم من البروتينات يعادل المنصرف منها في حالة البالغ السليم ، الذي يحصل على الوجبات المتزنة ، وهذا يعني أن مجموع النيتروجين الموجود في الغذاء ناقصاً الجزء الذي لم يمتص ، ويظهر في البراز يعادل النيتروجين الذي يفرزه الجسم في البول .

٦ - ويمكن أن تعدل الطاقة اللازمة لضبط الوزن في هذا النوع من الريجيم - بناء على هاتين المعادلتين - على النحو التالي :

الطاقة اللازمة للرجال = ٠,٩٥ (٨١٥ +٣٦,٥٦ و) .

الطاقة اللازمة للنساء = ٠,٩٥ (٥٨٠ + ٣١,١ و) : حيث و = الوزن الذي يرغب في أن يكون الإنسان عليه(وهذا قد يكون وزنه الحقيقي إن كان مناسباً ، أو أكثر منه إن كان وزنه أقل من الطبيعي ، أو أقل منه إن كان أكثر من الطبيعي) . ويمكن تحديد ذلك الوزن المرغوب فيه تبعاً للطول من الجداول الغذائية ، التي تحدد الطاقة اللازمة للإنسان تبعاً للطول والوزن ، والتي تختلف مقاييسها من دولة لأخرى للفئات المختلفة .

ويمكن الاسترشاد بجداول المستويات الغذائية المقترحة التي وضعتها لجنة الأغذية والتغذية الأمريكية التابعة للمجلس القومي للبحوث : للمحافظة على سلامة الصحة في المتوسط في الولايات المتحدة الأمريكية .

٧- لايغرب عن الذهن أن جميع أنواع الريجيم الغذائي لابد أن تتسم بمرونة الوجبات في جميع الأحوال ، ولابد من أخذ أية نماذج غذائية للريجيم الغذائي كدليل استرشادي يهتدي بها ؛ بحيث يمكن تعديلها حسب الحاجة ، بشرط أن يظل الهيكل العام والمجموع السعري كاملاً ، مع إمكانية استبدال أي بند من بنود أية مجموعة بأفراد المجموعة الغذائية الأخرى ؛ فمثلاً ..قد يستبدل باللحم دجاج أو سمك أو بيض أو دواجن ، ويستبدل بالبرتقال - في بعض الأيام - فواكه أخرى من فواكه الموسم الذي يطبق فيه الريجيم

الغذائي أوعصيرها ، وقد يستبدل بالبطاطس الأرز أو الخبز أو المكرونة ،تبعاً لتوافرها ، وتبعاً للإمكانات الاقتصادية للفرد .

٨- في جميع الأحوال تختلف كمية الطعام التي يتناولها الإنسان في كل وجبة باختلاف ما يقوم به من عمل ، فكلما زاد الجهد الجسماني زاد الطلب على موارد الطاقة .

٩- في جميع الأحوال يجب أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية الحيوية بالكميات المطلوبة أو الحد الأدنى المطلوب على الأقل.

١٠- ضرورة التأكد من أن الريجيم الغذائي لضبط الوزن يؤدي إلى عدم اختلال التوازن في موارد أنسجة الجسد من العناصر الغذائية الحيوية ، وحاجتها الفعلية من تلك العناصر.

ثانيا : ريجيم خفض الوزن (ريجيم التخسيس)

يمثل هذا النوع من الريجيم النسبة الغالبة من الريجيمات الغذائية السائدة ، ولعل ذلك يرجع إلى انتشار حالات البدانة ، وزيادة الوزن كثيراً عن المتوسط المرغوب فيه بين المصريين : نتيجة الأفراط في الطعام ، والتركيز على تناول الأغذية المولدة للطاقة (الكربوهيدرات ، والدهون) بكميات أكثر كثيراً مما يلزم للنشاط الداخلي للجسم .

وربما يكون ذلك هو السبب الحقيقي الأساسي لانتشار حالات البدانة مقرونا بالعادة الغذائية السيئة السائدة بين معظم المواطنين المصريين ، وهي توفر القابلية والرغبة في تناول الطعام في أي وقت خلال النهار أو الليل ، وعدم الاكتفاء بالوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية اليومية ، والضعف العام أمام الشهية لتناول الطعام ، حتى لو كان الفرد شبعان ، خاصة أمام تناول الحلوى والأغذية الدسمة .

ولذلك .. فإنه يلاحظ أن حالات البدانة الهرمونية نادرة . أما حالات البدانة الوراثية.. فلا ترجع - غالباً - إلى عوامل موروثة في خلايا الجسم لا يمكن للإنسان التحكم فيها ، بل لميل الإنسان إلى التقليد والمحاكاة في الإكثارمن تناول الطعام الدسم

الغني في السعرات الحرارية . وتكمن أهداف ريجيم خفض الوزن في العمل - بكل جدية- على عكس ميزان الطاقة ، بحيث يقل الدخل السعري (محتوى الغذاء من الطاقة) عن حاجة الجسم ؛ فيضطر إلى استخدام مخزونه من الطاقة - تدريجياً - مبتدئاً بمخزون الجليكوجين. عندما ينتهي منه .. يتبع ذلك استخدام جانب من مخزون البروتين والدهون ؛ حتى يستنفذ مخزون الدهون بدرجة متزايدة تدريجياً ، مما يؤدي إلى انهيار تدريجي في الأنسجة الدهنية ، ويصاحب ذلك نقص تدريجي في الوزن ، ويستمر في ذلك حتى يصل وزن الجسم إلى المستوى المطلوب من الميزان الطاقي الغذائي السلبي . وفي هذه الحالة .. يتدخل الريجيم الغذائي لإمداد الجسم بالدخل السعرى ، الذي يسد حاجته من الطاقة المحسوبة ، ولابد - في ريجيم خفض الوزن- من استيفاء الشروط التالية :

١- يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الحيوية بالكميات المطلوبة ، أوعلى الحد الأدني المطلوب منها للإنسان على الأقل .

٢- يجب أن يمد جسم الإنسان بطاقة يومية أقل مما يستهلكها في نشاطه الداخلي والخارجي .

٣- يجب أن يستمر هذا المنوال الغذائي لمدة طويلة متصلة ؛ حتى يتحقق الغرض من تطبيق الريجيم الغذائى

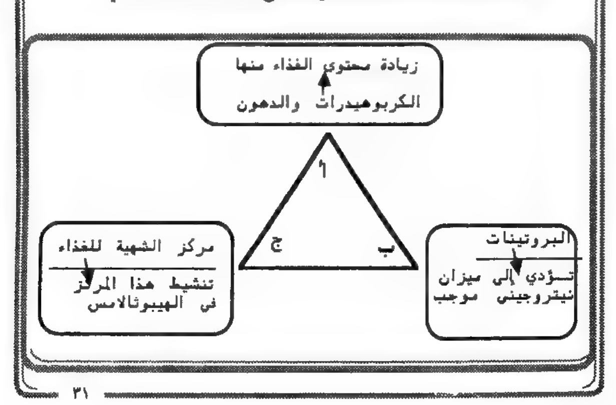
٤ - ضرورة مراعاة اختيار الأغذية التي تتفق مع النمط الغذائي والعادات الغذائية؛ حتى لا يلجأ الشخص إلى عدم التزام الريجيم الغذائي .

٥- ضرورة مراعاة النواحي السيكولوجية ؛ فلا يلجأ الريجيم الغذائي إلى الحرمان التام فجاة من بعض الأغذية التي اعتادها الشخص ، وأنما يؤخذ في الحسبان إنقاص كميتها تدريجياً .

ثالثاً : ريجيم زيادة الوزن .

تنشأ النحافة (نقص الوزن عن المتوسط المطلوب) ، لعدة أسباب ؛ من أهمها عدم كفاية الغذاء كما ونوعاً ، أو لزيادة المنصرف السعرى عن الدخل السعري الناتج من الغذاء نتيجة لزيادة النشاط الجسمي أو لضغط الشهية وقابلية تناول الغذاء ، أو عدم امتصاص الجسم الغذاء بدرجة كاملة ، أو لوجود حالات سوء التغذية أو لوجود الإصاباتالطفيليات أو الأمراض المتوطنة أو لوجود خلل في عمليات هضم الغذاء ، وأمتصاصه ، أو تمثيله في الجسم؛ ويهدف ريجيم زيادة الوزن (ريجيم التسمين) إلى قلب -أوتغيير- ميزان الطاقة إلى الناحية المواجهة ؛ أي زيادة الدخل السعري على المنصرف السعري ؛ ويلزم لذلك إمداد الفرد بالعناصر الغذائية اللازمة له . مع توفير عنصر الأمن والأمان الغذائي والراحة - قدر الإمكان - لمنع إهدار أية سعرات حرارية . وتقليل الطاقة المنصرفة ما أمكن ذلك .

وتأسيساً على ذلك .. فإن ريجيم زيادة الوزن يعتمد -بالدرجة الأولى - على ثلاثة محاور رئيسة ، تمثل رؤوس مثلث متساوي الأضلاع ، وهى على النحو التالي :



ويمكن الرجوع إلى الجداول الغذائية الخاصة بالأوزان المتوسطة المثالية للرجال والإناث والأطفال ، تبعاً للأطوال والجداول الغذائية الخاصة بالاحتمالات السعرية اليومية، وتبعاً للسن ووزن الرجال والإناث ، كجداول استرشادية ؛ ليسترشد بها عند تحديد كمية الغذاء التي يجب أن يأكلها الإنسان النحيف، تبعاً للوزن الذي يجب أن يكون عليه ، لا طبقاً لوزنه الفعلي الناقص عن الحد المرغوب فيه .

وفي جميع الأحوال .. يجب أن تكون التغذية متوازنة ومستوفية لكل العناصر الغذائية الضرورية مع ضرورة تناول الخميرة البيرة الطازجة أو الجافة (٥٠جراماً - ملعقتان يومياً) لإمدادالجسم بمجموعة هائلة من الفيتامينات التي تحتوي عليها ، لفتح شهية للطعام .

رابعاً : الريجيم العلاجي :

من الجدير بالذكر أن الريجيم العلاجي يكون ذا أهمية خاصة في حالات سوء التغذية ؛ نتيجة لاختلال التوازن بين موارد أنسجة الجسم من العناصر الغذائية الحيوية ومدى حاجتها الفعلية إلى تلك العناصر ، وقد يرجع ذلك إلى أسباب اقتصادية أو بيئية ،أو سياسية ،أوجغرافية ، أو تاريخية ، أو فسيولوجية ، أو مرضية ، أو جراحية ، أو نتيجة للظروف الحربية ، وغيرها .

تأسيسا على ذلك .. فإن الريجيم الغذائي يعد من الريجيمات النوعية ذات الطبيعة الخاصة ؛ بمعنى أنه يحدد لكل حالة مرضية على حده ؛ بحيث يؤخذ - في الحسبان التاريخ الغذائي للمريض ، ويندرج تحته عدة عوامل ، نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر : الحالة الاقتصادية ، والعادات والمعتقدات الغذائية ، ونوعية المريض (هل هو نباتي يأكل البيض فقط ، أم أنه نباتي يأكل البيض والسمك فقط ولا يأكل لحوم الحيونات الأخرى) ، مهنة المريض ، وموعد تناول وجباته ، ودرجة احتماله للأغذية

المختلفة ، والحالة النفسية والسيكولوجية ، ودرجة التعليم ، والسن ، والطول والوزن ، والموطن ، والجنس ، درجة حساسية المريض للأغذية المختلفة ، والحالة الصحية ، الوعي الغذائي ، والرغبة الفعلية في تطبيق الريجيم .

ولهذه الاعتبارات مجتمعة فإنه عند وضع ريجيم غذائي علاجي لمريض ما .. فإنه لابد من حساب احتياجاته الفعلية من السعرات والبروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف الخام والسوائل ، تبعاً لحالته الصحية ، وسجل تاريخه الغذائي ، ثم تحديد كميات ونوعيات الوجبات الغذائية المطابقة لهذه الاحتياجات السعرية للمريض ، ويتم تحديد كمياتها بأستخدام الميزان المنزلي والمكاييل المنزلية .

وفي جميع الأحوال فإن الخبرة مطلوبة في وصف واقتراح الوجبات الغذائية بما يتمشى مع إمكانات المريض ، وحالته الاقتصادية ، والنوعيات المتوفرة من المواد الغذائية في الأسواق .

وفي حالة الريجيم العلاجي : فإن وجود المتابعة يعد أمراً من الأهمية بمكان ، سواء من الطبيب المتخصص في التغذية ، أم من خبراء التغذية ؛ لأن كل مريض يمثل حالة خاصة ، ولابد من تسجيل الوزن في مفكرة يومية ؛ لحث المريض وتشجيعه على مواصلة الالتزام ببرنامج الريجيم العلاجي .

ونظراً لأن طرق ريجيم خفض الوزن (ريجيم التخسيس) هي التي تلقى اهتماماً بالغا - سواء بين خبراء التغذية ، أم المواطنين في كل مكان - فإننا سنلقي بعض الضوء على أهم طرق ريجيم خفض الوزن الشائعة الأستخدام ، التي سنذكرها فيما يلي على سبيل المثال وليس الحصر :

١- ريجيم نفرتيتي :

كانت الملكة المصرية القديمة هي أول من ابتكر ريجيم خفض الوزن ؛ وبذلك فقد عُدّت أول خبيرة في التاريخ وضعت قواعد وأصول الرشاقة ، معتمدة في ريجمها على الفواكه فيما أسمته بيوم الفواكه ؛ حيث يعتمد ريجيم نفرتيتي على تناول الفواكه يوماً

واحداً في الأسبوع دون تناول أي شيء آخر معها ، بشرط أن تؤخذ على شكل عصير ، وعلى جرعات صغيرة طوال اليوم على النحو التالي :

٤٠٠ جرام من التفاح ، ٤٠٠ جرام من الكريز ، ٤٠٠ جرام من العنب ،

٢- ريجيم إيفا :

ابتكرت إيفا براون عشيقة الزعيم هتلر هذا الريجيم ، وعرف باسمها ، وهو ريجيم قاس كفيل بإنقاص وزن المرأة من ٤-٨ كيلو جرامات في شهر واحد فقط ، ويعتمد هذا الريجيم على تخصيص أسبوع يسمى أسبوع "الهبوط الاضطراري في الوزن ؛ حيث تتناول فيه المرأة الفواكه ، والخضر الطازجة ، وبعض الأغذية الخالية من الدسم على النحوالتالي:

اليوم الأول : تفاح – عنب – أناناس .

اليوم الثاني : موز – أناناس – كريز ، أو تفاحتان بدلا من الكريز .

اليوم الثالث : عنب – كمثري – ٢٠٠جرام بطاطس مقلية – ٢٠٠جرام سلاطة خضراء .

اليوم الرابع : كمثري – أناناس – ٢٠٠جرام بطاطس مقلية – ٢٠٠جرام سلاطة خضراء .

اليوم الخامس : عنب – موز – ٢٠٠جرام بطاطس مقلية – ٢٠٠جرام سلاطة خضراء .

اليوم السادس : موز – أناناس – ١٠٠جرام أرزاً مسلوقاً – ٢٠٠جرام سلاطة خضراء ، تفاحتان .

اليوم السابع : موز – بيضة مسلوقة – ٢٠٠جرام سلاطة خضراء – كمثري ، ٣٠٠جرام سمكاً مشوياً – ١٥٠جراماً بطاطس مقلية .

ويمثل هذا الريجيم وجبات الإفطار والغذاء والعشاء ، ويمكن خلاله تناول الشاي والقهوة واللبن الحليب وعصير الجزر والماء ، ولكن دون إضافة السكر بأية كميات تريدها المرأة التي تتبع هذا الريجيم وبشرط أن تقوم عند اتباع هذا الريجيم بممارسة الرياضة

-خاصة التمرينات الرياضية الخفيفة - ومراعاة الانتظام عليها ؛ للمحافظة على الوزن.

هذا الريجيم لا يكرر إلا بعد مرور أربعة أشهر على الأقل ، تحافظ خلالها المرأة على رشاقتها عن طريق الاعتدال في تناول الطعام ، وممارسة الرياضة بانتظام .

٣- الطريقة الصينية لخفض الوزن :

وتعتمد هذه الطريقة على تناول كوبين من الماء الدافيء على الريق صباحاً يومياً ، مع الاعتدال في تناول الطعام ، وممارسة رياضة المشي لمدة ساعة على الأقل يومياً.

٤- ريجيم الغذاء الواحد

تعتمد هذه الطريقة على تناول نوع واحد من الأغذية مثل ريجيم الموز فقط ، أو ريجيم البطاطس فقط ، أو ريجيم اللحم الأحمر فقط ، أو ريجيم البيض فقط .

ولجوء الشخص البدين إلى أكل الموز فقط أو البطاطس أو اللحم الأحمر أو البيض فقط يكون طوال اليوم ، وربما لعدة أيام متصلة تصل إلى أسبوع .

وقد يترتب على أتباع وتطبيق هذا الريجيم إعطاء نتيجة سريعة ملموسة ، وقد تصل إلى خفض الوزن بمعدل نحو كيلو جرام في اليوم الواحد ، بيد أن لهذا النظام كثيراً من الأضرار البالغة والمخاطر ، نذكر منها - على سبيل المثال وليس الحصر - الإصابة بالهزال ، والضعف العام ، والأنيميا ، وسقوط الشعر ، وتقصف الأظفار ، وتكسيرها ، وخشونة البشرة ، والتأثير على البروتين الذي تتكون منه عضلات الجسم ، فضلاً على الشعور بالقلق والتوتر النفسي والعصبي ، وتوعك المزاج ، وسرعة الاستثارة .

٥- ريجيم إنقاص الوزن بالإبر الصينية :

وتعد هذه الطريقة من أحدث طرق إنقاص الوزن ، والوخز بالإبر الصينية من العلوم الطبية القديمة في الصين ، وقد شاع أستخدامه أخيراً في الدول الغربية ، وأصبح له مراكز

متخصصة في أوروبا ، والولايات المتحدة الأمريكية ، وكندا ، وأستراليا ، والاتحاد السوفيتي ، واليابان ، وبعض دول الشرق ، كما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية كطريقة لعلاج السمنة ، وبعض أنواع الآلام ، ولعلاج إدمان التدخين .

وقد ثبت – علمياً– أن أذن الإنسان يوجد عليها ما يقرب من نحو ٩٠ نقطة يمكن بتنشيطها السيطرة على الوظائف الداخلية للأعضاء المختلفة في الجسم ، ويخص مركز الشبع في المخ نقطة واحدة ، وكل نقطة من هذه النقاط التسعين متصلة بجزء معين من أجزاء الجسم .

ونظراً لأن الأذن هى العضو المتميز في جسم الإنسان ، ليس فقط بسبب حاسة السمع التي يستحوذ عليها ، ولا لكونها العضو الوحيد الذي لا يمكن تعطيله بإرادة صاحبه المباشرة ، وإنمايرجع تميزها إلى أن بها هذه المراكز الخاصة بالتحكم في جسم الإنسان.

وهذه هى النظرية التي بنى على أساسها أسلوب العلاج عن طريق الوخز بالإبر الصينية الاسم والأوروبية والأمريكية الصنع ، ولم يعد الوخز بالإبر الصينية "موضة" أو تقليعة جديدة ، "وإنما أصبح أسلوباً علمياً مؤكدا ، اعترفت به الهيئات العلمية والنقابات الطبية ، بالإضافة إلى منظمة الصحة العالمية كما سلف الذكر .

ويمكن إيجاز هذه النظرية في أن الأذن تصل إليها أعصاب مخية ، مثل العصب الحائر ، والعصب الوجهي ، وغيرها ، وهناك علاقة بين هذه الأعصاب والأعضاء الداخلية بحيث إذا حدث اضطراب في وظيفة هذه الأعضاء .. فإن المخ يتلقى إشارة بذلك ، ويبدأ – على الفور – في توزيع الإشارات اللازمة على الأجزاء الأخرى المرتبطة بالعصب الخاص بها . وبتطبيق ذلك على الأذن – كمركز استقبالي للإشارات المخية– أمكن علمياً تحديد كل نقطة من النقاط التسعين الموجودة على الأذن ، وتحديد ما يقابلها من أعضاء داخلية .

وتحدث عملية علاج السمنة عن طريق الوخز بالإبر الصينية بوضع أو غرس إبرة

-مصنوعة من مادة لاتحدث أي تفاعل مع الجسم - على مراكز في الأذن ؛ يتم تحديدها بجهاز خاص وتمرير تيار كهربائي ضعيف بها ، أو وضع حلق أو حلقة تعطي الأذن ذبذبة كهربائية تؤثر في مراكز السمع ، وتحدث عملية متبادلة ، يتم فيها تهبيط آلام الجوع وتنشيط الإحساس بالشبع ، نتيجة تناول كمية قليلة من الطعام ، حيث يحدث تنبيه مركز الشبع من هذه الكمية القليلة من الطعام ، التي يتم تناولهاأثناء اتباع الريجيم المحدد (النظام الغذائي المحدد) .

توجد على الأذن مراكز أخرى تؤثر في حركة المعدة فتقللها ؛ مما يعطي فرصة أكبر لهضم الطعام داخل المعدة هضماً جيداً ؛ وهذا يؤدي -بدوره- إلى الإحساس بالشبع ، وكذلك .. فإن هناك على الأذن مراكز أخرى تؤثر في الأثنى عشر والقولون ...الخ

وكل هذه المراكز تساعد علي علاج السمنة بإنقاص الوزن .

توجد -أيضاً- مراكز تساعد على زيادة سرعة احتراق الطعام ؛ ومن ثم .. فإنه -أي الطعام- لا يختزن بالجسم ، ولا يتحول إلى دهون .. وكذلك هناك مراكز أخرى يمكن عن طريقها تنبية بعض الغدد الصماء الخاصة مثل الغدة الدرقية ، وذلك لو أتضح من التحاليل الطبية أن هناك نقصاً في أفراز هذه الغدة .

وتجدر الإشارة إلى أن استخدام أسلوب الوخز بالإبر الصينية لإنقاص الوزن ليس من المحتم إجراؤه إلا للذين تزيد أوزانهم على الحدود المثلى بعشرين كيلوجراماً فأكثر ، إعمالا بمبدأ أنه ما دام جوهر نظرية الوخز بالإبر الصينية هو تنشيط وتنبيه حاسة الشبع.. فلماذا لا تكون لدى القائم بالريجيم الرغبة النابعة من الذات في تقليل حالة الإحساس بالجوع ، ومحاولة الإحساس الداخلي بالشبع عن طريق الإرادة القوية .

ولا يغرب عن الذهن أن أستخدام الوخز بالإبر الصينية -للذين لا تتعدى الزيادة في وزنهم ١٠كيلوجرام على الوزن الطبيعي الأمثل للجسم - له أضرار تفوق المميزات حيث ثبت -علمياً- أن الإبر الصينية تعمل من خلال التأثير في مراكز إفراز الهرمونات بالمخ ،

وهى خطوة لا داعي لها في حالات السمنة المعتدلة ، التي يمكن علاجها بسهولة باتباع نظام غذائي خال من السكريات (المقصود بها الجلوكوز ، ويستثنى منها سكر معظم الفواكه ، فيما عدا البلح ، والتين ، والمانجو ، والعنب ، وكذلك عسل النحل ، فهو لا يدخل في نظام الممنوعات) ، وإنما تقتصر الممنوعات على السكريات ، والنشويات ،والدهون ، مع ضرورة انتظام مواعيد الوجبات ، بحيث يكون هناك فاصل زمني مدته ٨ ساعات بين كل وجبة وأخرى ؛ وإنما يسمح للجسم باستهلاك مخزونه من الوزن الزائد، لأن اللجوء إلى استخدام طريقة الوخز بالإبر الصينية – التي ينصبُّ عملها على غدد الجسم الصماء وإفرازاتها – يشكل إرهاقاً لا داعي له ، فضلاً عن أن مضاره أكثر من منافعه .

أما في حالات السمنة الوراثية أو السمنة المفرطة – التي تمثل نحو ٢٠٪من حالات السمنة -فالمشكلة في هذه الحالة أكثر تعقيداً ؛ نظراً لوجود خلل طبيعي في النظام الهرموني بجسم المرضى ، وربما لا يظهر إلا إذا تعرضوا لضغوط نفسية ؛ مثل الحمل لأول مرة ، وكذلك الولادة ، أو إجراء عملية جراحية ، أو فقد أحد الوالدين ، مما قد يؤدي إلى ظهور أمراض الخلل الهرموني وأبرزها السكر ، ويدخل المريض في حلقة مفرغة ، تؤدي به إلى السمنة التي يصعب التحكم فيها . ويلجأ إلى استخدام الإبر الصينية في هذه الحالات ، بقصد تنشيط مراكز المخ ، لإفراز بعض الهرمونات ، بالإضافة إلى التأثير في الغدةالنخامية في الجسم ، وهى الغدة الرئيسية المؤثرة في إفراز هرمونات الغدد الصماء .

وتكون الإبر الصينية – في هذه الحالة -إجراءً ضرورياً لعلاج حالات الخلل الفعلي في إفراز الهرمونات الداخلية بالجسم ، بيد إنها لا يمكن الاعتماد عليها تماما لإنقاص الوزن ، وإنما تعد خطوة ابتدائية مساعدة ، تجري – جنباً إلى جنب – باتباع نظام غذائي محدد لإخراج المريض من الحلقة المفرغة التي توءدي به إلى السمنة .

وتأسيساً على ما تقدم .. فإنه نظراً لاختلاف حالات السمنة عند الأفراد ما بين

السمنة الناتجة من العادات الغذائية السيئة (الشراهة في الأكل ، تناول الأطعمة المركزة السعرات بكثرة) ، السمنة الناتجة من اختلال في عمل الغدد ، أو السمنة الناتجة من الحالات النفسية .. فلابد من إجراء كشف طبي دقيق على مرضى السمنة ؛ لتحديد الحالة -بدقة- قبل البدء في استخدام الوخز بالإبر في العلاج .

إن تلازم اتباع النظام الغذائي المحدد مع العلاج بالوخز بالإبر الصينية يفيد في إنقاص الوزن لأن هذا النظام يؤدي إلى تحديد السعرات الحرارية ، وعودة المعدة إلى حجمها المناسب بعد العلاج ، وانكماشها بحيث تتلقى كمية محددة من الطعام .

ومن جهة أخرى .. فأن استخدام الوخز بالإبر الصينية يؤدي إلى تعويد المريض على تناول الكمية المناسبة والنوعية الجيدة من الطعام ؛ أي تيقظ الوعي الغذائي عنده ؛ مما يجعله لا يفكر ثانية في العودة إلى الإفراط في تناول الطعام ويجعله يحافظ على رشاقته بعد العلاج .

وأخيراً .. فإنه يبدو من الأهمية بمكان ترشيد استخدام طريقة الوخز بالإبر الصينية ؛ كوسيلة من وسائل علاج السمنة . وقصر استخدامها على من يثبت أن لديهم خللاً هرمونياً يحتاج لتدخل طبي لإصلاحه وإنقاص الوزن .

وخلاصة القول .. فإن الإبر الصينية ما هي إلا مجموعة من الدوائر الصغيرة جداً ، ذات حد مدبب ، توضع بجوار الأذن -مرة كل أسبوع- فيشعر المرء بعدها بالشبع ، لإنها تركز -أساساً- على مراكز الشبع بالمخ ، أو المعدة ، فضلاًعن أنه توجد نوعية أخرى من الإبر ، توضع في أماكن معينة بالجسم ثلاث مرات أسبوعياً ؛ فتنشط عمل الهرمونات .

وفي جميع الأحوال .. فإن تلازم اتباع النظام الغذائي المخفض المحدد ، وممارسة رياضة المشي مع العلاج بالوخز بالإبر الصينية يساعد -إلى حد كبير- على نجاح ريجيم خفض الوزن .

وحديثاً ..لعل آخر صيحة في علاج السمنة هي استخدام مشبك طبي معدني ، طوله

نصف سنتيمتر ، يشبه المشبك الذي ندبس به الورق بواسطة الدباسة ؛ والهدف من استخدامه هو إضعاف الشهية وتثبيطها .

ويبني استخدام هذه الطريقة على التشبيه الذي اقترحه الصينيون بشكل أذن الجنين وهو في رحم أمه مع عكس وضعه ؛ أي تكون رأسه إلى أسفل ، والردفان إلى أعلى ، والبطن والصدر في النصف ؛ وبناء على ذلك ففي تصورهم أن شحمة الأذن تمثل الوجه ووتد الأذن يمثل الأنف ، وحتار الأذن -أي كفاف غراضيفها- يمثل الحجاب الحاجز والجهاز الهضمي ... وهكذا . ويؤدي وخز الأذن بالإبر الذهبية إلى تنشيط أطراف الأعصاب ؛ حيث يمتد هذا النشاط إلى مركز ما في المخ مسئول عن الشبع ؛ حيث يحدث له تنشيط بالتبعية ، ويصاحب ذلك تقليل الإحساس بآلام الجوع .

فعند وضع إبرة على النقطة التي يطلق عليها في الأذن اسم "الفم"، ووضع إبرة أخرى على النقطة التي يطلق عليها اسم " المعدة " يمكن السيطرة على حالة إفراط صاحب الأذن في تناول الطعام وإضعاف شهيته .

وقد قام مستشفى تورنس بكاليفورنيا بتطوير فكرة الإبرة الذهبية ، وتحويلها إلى مشبك طبي معدني ، يثبت على شكل جسر بين نقطة "فم" الأذن ، ونقطة "معدة" الأذن .

وحالياً .. تجري - في أمريكا وفرنسا - عملية تدبيس الأذن لإضعاف الشهية لتناول الطعام بمنتهى السهولة ؛ حيث يحدد الطبيب -بدقة تامة- مركز فم الأذن ، وكذلك معدة الأذن ، بواسطة كشّاف كهربائي ، ثم يستخدم جهازاً على شكل مسدس بالكتروني يطلق عليه أصطلاح "مسدس التخسيس" ، يقوم بمهمة دباسة الورق . وعند ضغطه على المسدس .. ينطلق المشبك المعدني ، ويتخذ مكانه في الأذن على شكل جسر بين نقطة الفم ونقطة المعدة في الأذن ، دون أي إحساس بالألم ، ويثبت في هذا المكان بحيث لاتراه العيون الفضولية .

ويؤدي تطبيق طريقة مسدس التخسيس إلى خفض وزن الشخص البدين حوالي

خمسة كيلوجرامات في الشهر . وإذا أحس بالجوع بين الوجبات .. فإنه يتحتم عليه تحريك المشبك المعدني -قليلاً- بأصبعه لمدة دقيقة ؛ حتى ينشط أعصاب إحباط الشهية، ويختفي الإحساس بالجوع ، ويمكن للأذن البشرية أن تتحمل هذا المشبك المعدني الطبي لفترة تتراوح من ثلاثة شهور إلى ستة ؛ بحيث يكون الشخص المتبع لهذا النظام في خفض الوزن – عند نزع المشبك – قد تكيف مع عادات غذائية مرغوب فيها ؛ تهدف إلى تقليل استهلاكه الغذائي وترشيده .

٦- ريجيم إنقاص الوزن باستخدام البالونة الصناعية :

تصنع البالونة المستخدمة في ريجيمات إنقاص الوزن من مادة قوية جداً ؛ بحيث يمكن لشخص – وزنه ٧٥ كيلوجراماً – الوقوف فوقها وهي منفوخة ، دون أن تنفجر ، فضلاً عن أن هذه المادة المصنوعة منها البالونة لا تتأثر بإفراز حامض الأيدروكلوريك في المعدة ، ولا تسبب كرشاً أو بروزاً ملحوظاً لمن يستخدمها .

وتبنى نظرية عمل البالونة على إنه -عند إدخالها المعدة ونفخها بالهواء – يزيد حجمها بعد النفخ على حجم ثمرة المانجو الكبيرة ، مما يشغل تقريباً ربع حجم المعدة ؛ فتساعد -بدورها- على إحساس الشخص الذي يتبع هذا النوع من الريجيم بالامتلاء ؛ ومن ثم . فإنه بعد تناوله كمية قليلة من الطعام يتلقى المخ إشارة من المعدة بالأمر له بالتوقف عن تناول مزيد من الطعام ، ويعني ذلك أن البالونة تسد جزءاً فقط من فراغ المعدة ، وتعطي إحساساً بالشبع الجزئي أو الامتلاء الكاذب ؛ مما يقلل -بالتبعية- من شهية الفرد لتناول الغذاء مما يترتب عليه -افتراضاً- حدوث نقص تدريجي في وزن الجسم.

ومن الجدير بالذكر أن استخدام البالونة -بمفردها- دون أن يصاحبها اتباع نظام غذائي منخفض السعرات -لن يؤدي إلى نجاح ريجيم إنقاص وزن الجسم ؛ بمعنى إنه في

حالة اتباع هذا النظام الغذائي منخفض السعرات -دون تركيب البالونة في المعدة- سيؤدي إلى النتيجة ذاتها من حيث فقد الوزن .

وفي جميع الأحوال .. فإنه من المحظور استخدام البالونة في حالة المصابين بالقرحة، أو الالتهابات في المعدة .

وينبغي الإشارة إلى أن استخدام البالونة -كأسلوب لإنقاص الوزن- يتم لمعالجة البدانة الناتجة من الإفراط في الطعام ، بعدأن يقوم الطبيب المعالج بتحديد بعض الخصائص التركيبية : مثل الوزن ، والطول ، وكمية الدهون المترسبة في الجسم ، وكيفية ترسيب هذه الدهون ، والسيمترية ، والتناسق في شكل الجسم ، وعلاقته بالوزن والطول .

ولهذا السبب .. فالبالونة لا تصلح لكل مرضى البدانة . وفي حالة تأكد الطبيب المعالج من أن مريض البدانة صالح -مظهرياً ، ومعنوياً ، ونفسياً- لاستخدام البالونة .. فإنه يقوم -بعد ذلك - بإجراء الخطوة التالية ، وهى الكشف بالمنظار ، والتأكد من سلامة الممر الذي سوف تمر منه البالونة ، وسلامة المعدة من أية قرح أو التهابات أو إصابات .

ويلي ذلك إدخال البالونة في معدة مريض البدانة ، ويقوم طبيب متخصص بواسطة منظار ، يشبه في فكرته منظار الغواصة ، ولكنه يعمل بطريقة عكسية ؛ ففي الغواصة .. تكون عدسة المنظار في الخارج ونظارة العين في الداخل ، أما في حالة منظار البالونة.. فتكون عدسة المنظار في الداخل بالنسبة للمعدة ، ونظارة العين في الخارج .

ومن البديهي أن يعتري المريض في اليومين الأولين حالة غثيان ، وذلك بسبب وجود جسم غريب داخل معدته ؛ ولذلك .. فإنه يخضع لريجيم العصائر (عصير الخضر ، وعصائر الفواكه) في هذين اليومين ، ثم يبدأ - بعد ذلك - في اتباع ريجيم غذائي منخفض السعرات ، يستمر نحو أربعة شهور ، مع قيامه بزيارات دورية للطبيب المعالج.

وينصح بإخراج البالونة بعد انقضاء فترة الشهور الأربعة ، لكنه -بصفة عامة-

لاينصح باستخدام البالونة لمن يقل وزنهم عن ١١٠كيلو جرامات .

وقد ذكر منتصر (١٩٨٩) أن أول مرة جربت فيها طريقة البالونة في مصركانت في شهر ديسمبر ١٩٨٧ . وأول من أدخلها هو الدكتور مصطفى المنيلاوي الإخصائي الباطني المعروف ؛ حيث جُربت -لأول مرة- على عامل مصري ، وزنه ١٥٠كيلوجراماً ، فانخفض وزنه ٤٠ كيلوجراماً في فترة أربعة شهور ، وهو يعد رقماً قياسياً ، وحالياً تم تركيب البالونة في مصر لنحو ٨٠ حالة .

لكنه لا ينبغي أن يغرب عن الذهن أن مشكلة إنقاص الوزن بهذه الطريقة تكمن في أن المحافظة على ما فقد من عدة كيلو جرامات ليست أمراً سهلاً ، حيث إن المريض يصاب بنكسة تزيد من وزنه أكثر مما كان عليه ، مالم يستمر في اتباع النظام الغذائي المنخفض السعرات ، مع احتفاظه بإرادة قوية تعصمه من الخضوع لشهوة الطعام .

وقد حدثت أمثلة لذلك في دولة الكويت ؛ حيث سجلت زيادة كبيرة في وزن المرضى بعد نزع البالونة .

٧- ريجيم إنقاص الوزن باستخدام البالونة الطبيعية .

أشارمنتصر(١٩٨٩) إلى أن الدكتور محمد شرف مدير عام مستشفى الساحل التعليمي بالقاهرة قد توصل إلي استخدام طريقة البالونة الطبيعية في علاج مرضى البدانة ، وهى ليست بالونة بالمعنى الحقيقي المباشر ، وإنما هي وجبة غذائية مكونة من مواد ليست لها قيمة غذائية ، ولكن لها خاصية امتصاص كميات كبيرة من الماء حول أليافها ، ممايجعلها كبيرة ، فتشغل حيزاً وجزءاً كبيراً بالمعدة ، وتسبب -بالتبعية- الإحساس بالشبع.

وتتكون هذه الوجبة من مواد سليولوزية وبكتينية ؛ مثل تلك الموجودة في قشر البطاطس ، والتفاح ، والليمون بعد تجفيفه ، أو تناول كوب من الزبادي يضاف إليه ثلاث ملاعق من الردة ، وتؤكل قبل موعد الأكل بنصف ساعة ، ثم يشرب بعده كوب

ماء كل ١٠ دقائق ؛ مما يودي إلى امتلاء المعدة ، ولا يجعل الفرد يأكل سوى كميات قليلة جداً .

إلا إنه لا بد من الإشارة إلى أن الأسلوب السليم والصحي – الذي يجب أن يكون مواكباً لطريقة استخدام البالونة الطبيعية لخفض وزن الجسم –يعتمد أساساً على الوسائل الطبيعية ، وهي خفض الدخل السعري للفرد (أي خفض عدد السعرات اليومية التي يحصل عليها) ، وممارسة الرياضة البدنية في أبسط صورها وهي المشي الذي يتناسب مع جميع الأعمار ، دون الحاجة إلى أساليب مكلفة ونجاحها محدود –إلى حدٍّما– مثل تركيب البالونة الصناعية ، كما يجب ممارسة الرياضة غير العنيفة ، مثل السباحة أو الدراجة العادية أو الدراجة الطبية ، بشرط أن يكون هناك دافع وحافز نفسي قوي لدى المريض ؛ لمقاومة رغبته في زيادة كميات الطعام ونوعيتها الدسمة ؛ حماية له من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والروماتيزم والسكر .. وغيرها بالإضافة إلى المحافظة على العوامل الاجتماعية والشكلية .

٨- الريجيم الياباني لإنقاص الوزن .

يعتمد هذا الريجيم على اكتشاف علماء اليابان نوعاً من البودرة –تم استخراجها من نبات الكونجاك ، الذي عرفته اليابان منذ أكثر من تسعة قرون –ولهذه البودرة خواص مفيدة فعالة في علاج البدانة ، وإن لم يستخدمه اليابانيون في غذائهم ، نظراً لعدم احتوائه على بعض الإنزيمات الهاضمة .

ويبني الأساس العلمي للريجيم الياباني لإنقاص الوزن على تمتع بودرة الكونجاك بقدرة فائقة على أمتصاص الماء من معدة الإنسان ، حيث تمتص ماءً يقدر بحوالي ١٣٥ مرة ضعف وزنها ؛ فتتمدد داخل المعدة ، مما يعطي الإنسان الإحساس بالأمتلاء والشبع،

هذا .. إلا أن بودرة الكونجاك تعوق عملية امتصاص الجسم للسكريات والدهون مما

يساعد -بدوره-على توازن السعرات التي يتناولها الإنسان ، وليس لهذه البودرة أية آثار جانبية في صحة الإنسان ؛ إذ إنها لا تمتص في الدم .

وتؤدي هذه الطريقة إلى إنقاص الوزن في حدود سبعة كيلو جرامات للفرد خلال فترة تتراوح من شهر إلى شهرين .

٩-ريجيم العصر الحجري لإنقاص الوزن

يبني هذا الريجيم على أساس إنه في بداية ظهور الإنسان على وجه الأرض لم يكن الخبز أو الزبد أو الملح قد عرفت بعد ، ولم يكن التدخين أو الخمور-بكل مضارها- قد ظهرت إلى حيز الوجود ؛ ومن ثم .. فقد عاش إنسان العصر الحجري على جذور النباتات ، والخضروات الطازجة ، والفاكهه ، واللحم . أما شرابه المفضل فقد كان -بطبيعة الحال- المياه المعدنية وحدها .

ولهذا .. فأن هذا الريجيم يقصر نوعية المريض البدين على الأغذية المناظرة لتلك التي كان يتناولها إنسان العصر الحجري مع شرب المياه المعدنية ومحاولة تقليده في بذل جهد مكانيء لذلك الذي كان يمارسه إنسان العصر الحجري القديم في نمط حياته التي كان يحياها ، وهو الجهد المعادل لجهد القنص والصيد ، ومطاردة الحيونات بالجري ورا معا .

ومن المعروف أن كل ٢٥ دقيقة من التمرينات الرياضية العنيفة يترتب عليها إحراق٣٠٠ سعر حراري ؛ ولكي ينقص الوزن كيلوجراماً واحداً لابدمن أحتراق ٨٠٠٠ سعر حراري ومن هنا .. تتضح أهمية بذل الجهد المضني في هذا الريجيم . جنباً إلي جنب مع تحديد نوعيات الطعام المناظرة لما كان يتناولها إنسان العصر الحجري .

ومن الجدير بالذكر أن بعض القبائل التي تعيش في القرن العشرين لا تزال -حتى الآن- بعيدة تماماً عن أمراض الحضارة . كما أثبتت الاختبارات الطبية الحديثة التي أجريت على أفراد القبائل البدائية في إفريقيا أن مستويات ضغط الدم تظل منخفضة ،

حتى مع تقدم أفراد هذه القبائل في العمر ، فضلاً عن أن أمراض القلب والشرايين تعد نادرة الوجود بينهم . وقد ربط الباحثون بين ذلك وبين اعتماد هذه القبائل البدائية على نظام غذائي ونمط حياتي مشابه لريجيم إنسان العصر الحجري لإنقاص الوزن .

١٠- الريجيم الإيطالي لإنقاص الوزن:

يعتمد الريجيم الإيطالي لإنقاص الوزن وتجديد الشباب -الذي انتشر هذه الأيام في إيطاليا - على دفن الجسم كله ماعدا الرأس في حشائش خضراء وأعشاب خضراء طازجة لمدة تتراوح بين ساعة أوأكثر من الساعة (ساعتين) : حيث تؤدي هذه الوسيلة الجديدة إلى التخلص من الماء والسوائل الزائدة في الجسم ، نتيجة ارتفاع درجة حرارته بعد دفنه في الحشائش والأعشاب الطازجة ، بعد ذلك يقوم الإخصائيون بعمليات تدليك وعلاج طبيعي لمدة نصف ساعة ، ويكرر هذا النظام ٣ مرات -أسبوعياً- مع اتباع النظام الغذائي المنخفض السعرات .

١١- ريجيم المراقبة الذاتية لإنقاص الوزن

هذا الريجيم من الأساليب الحديثة لعلاج السمنة المفرطة ، وقد بين شرف (١٩٨٧) أن هذا الأسلوب يعتمد على مراقبة الإنسان لنفسه ، عن طريق عمل سجلات يومية يدون فيها كل ما يتناوله من طعام عن طريق الفم ، وسجلات أخرى يسجل فيها كل حركة جسمية قام بها . ويقوم الطبيب المعالج بقراءة هذه السجلات ، ثم يُحوّل كميات الطعام والمجهود المبذول إلى سعرات حرارية ، وبعملية حسابية بسيطة يقرر عدد الكيلوجرامات التي ينقصها الجسم ، ومدى استفادة المريض من برنامج التخسيس؛ ليعدل أسلوب حياته.

ولابد أن يصاحب ريجيم المراقبة الذاتية تأدية الترينات الرياضية : مما يؤدي إلى

إنقاص الوزن في حالة اتباع هذا النظام نحو ١٥كيلوجراماً ، خلال فترة ٦ أسابيع .

١٢- ريجيم العلاج الطبيعي لإنقاص الوزن

يعتمد هذا الريجيم على استخدام أساليب وأجهزة العلاج الطبيعي ؛ لخفض الوزن في الجسم ككل ، أو في مناطق معينة منه ، نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر ،

١/١٢ جهاز تدليك لتخسيس بدون مجهود سيلندرتوب :

ويوجد داخل الجهاز مرتور ،يعطي اهتزازات شبيهة بعملية التدليك اليدوي لإزالة الشحوم المتراكمة بدون آثار جانبية ، ويعمل هذا الجهاز على التيار الكهربائي مباشرة وله مفتاح تشغيل على سرعتين ، يمكن تثبيته على المكان المراد تخسيسه بواسطة حزام معه، وهو يصلح لتخسيس منطقة البطن والخصر والأرداف ، ويكون الاستعمال لمدة نصف ساعة صباحاً ومساءاً لكل منطقة على حدة .

٢/١٢ الحزام الكهربائي للتخسيس بدون مجهود :

ويستخدم هذا الحزام الكهربائي كبديل عن حمامات الساونا والبخار ، وهو منتشر الاستعمال في أوربا وأمريكا ، ومزود بنشرةٍ تحتوي على كيفية الاستعمال وإرشادات لعمل الريجيم ، وستة أنظمة ريجيم مختلفة ، تناسب جميع درجات السمنة وتمرينات للرشاقة لتخسيس كل منطقة من مناطق الجسم أو الجسم ككل .

٣/١٢ الدراجة الرياضية للتخسيس :

وتستخدم هذه الدراجة الثابتة والمزودة بمضخة لأداء تدريب خاص لتخسيس منطقة البطن ، وتقوية الساعدين ، بالإضافة إلى التدريبات الخاصة بتخسيس منطقة الخصروالأرداف وتقوية الساقين ، وهى مزودة بعداد لقياس سرعة الأداء والمسافة المقطوعة يومياً .

١٣- العلاج الجراحي لإنقاص الوزن :

على الرغم من أن مشكلة إنقاص الوزن مشكلة طبية بالدرجة الأولى ،ليست مشكلة جراحية- بمعنى أن فكرة الاعتماد على العمليات الجراحية في إنقاص الوزن فكرة مرفوضة -فإنه في بعض الحالات إذا كانت زيادة الوزن تمثل خطورة على صحة المريض ، وفشل كل الجهود الطبية في إنقاص وزنه فإن التدخل الجراحي يتم عن طريق إجراء عمليات مثل توصيل المعدة بأسفل الأمعاء ، أو توصيل الأمعاء الدقيقة في الجزء العلوي منها بالأمعاء الغليظة بهدف الحيلولة دون الامتصاص الكامل للغذاء وينتج من ذلك إنقاص الوزن بطريقة سريعة .

وبالرغم من أن هذا النوع من العمليات قد يكون رجعياً- أي يمكن الرجوع فيه ؛ بمعنى أنه بعد إجراء الجراحة ووصول المريض إلى الوزن المطلوب يمكن إجراء جراحة أخرى تعيد المريض إلى حالته الطبيعية – بيد أن معظم الأطباء المعالجين لا يؤيدون هذه الطريقة.

وفيما يلي بعض أساليب العلاج الجراحي على سبيل المثال وليس الحصر.

١/١٣ الأسلوب الجراحي لخلق جيب صغير بالجزء العلوي من المعدة :

طبق هذا الأسلوب الجراحي الجديد لعلاج السمنة المفرطة لأول مرة بكلية الطب جامعة الأزهر ، ويعتمد على إحداث تأثير فسيولوجي يجعل المريض يشعر بالشبع بعد تناول ١٢٠جراماً من الطعام ؛ وذلك بخلق جيب صغير بالجزء الأعلى من المعدة ، سعته ٥٠سنتميترا مكعباً دون مساس بوظيفة المعدة والأمعاء أو تغير الصفات الفسيولوجية أو التشريحية للمعدة .

ويتم خلق هذا الجيب الصغير بالمعدة بواسطة خيوط جراحية غير قابلة للتآكل ، وهو

كل ما يمكن أن يملأه المريض بالطعام ، فيشعر بالشبع بعد تناول ١٢٠جراما من الطعام ، حيث يؤدي إلى حدوث أنعكاسات عصبية إلى المخ ، توقف الشعور بالجوع ، وتوقظ الشعور بالشبع ، فيتوقف المريض عن تناول الطعام .

ويشير الشافعي (١٩٨٧) إلى أن هذا الأسلوب يتم -بنجاح- ولا يستدعي الأمر اتباع المريض لأي نظام غذائي أورياضي معين بعد هذه العملية ، التي تختفي فيها المضاعفات تماما ، سواء من ناحية التغذية ،أم من ناحية الجراحة .

إلا أن هنا ك أربعة شروط ينبغي توافرها لإجراء هذه الجراحة ، هي :

١- أن تكون هناك زيادة في وزن المريض أكثر من ٤٥ كيلوجراماً عن الوزن المثالي لعمره وطوله .

٢- أن يكون قد لجأ إلى أسلوب التخسيس عن طريق اتباع الريجيم الغذائي لخفض الوزن ، وكذلك الأسلوب الرياضي تحت إشراف طبي لمدة عام على الأقل دون استجابة .

٣- ألا يكون سبب السمنة مرضاً أو خللاً في التمثيل الغذائي .

٤- ضرورة ألا يكون المريض مصاباً بأمراض معينة في الأجهزة الأساسية للجسم ؛ كأمراض القلب ، والكبد ، والكلى ، والسكر .

٢/١٣ الأسلوب الجراحي التقليدي لاستئصال جزء من الأمعاء الدقيقة :

يستخدم هذا الأسلوب التقليدي لعلاج السمنة ، حيث يتم استئصال جزء من الأمعاء الدقيقة بمقدار ٤ بوصات جهة القولون ، و١٤ بوصة جهة الاثني عشر ، أو توصيل المعدة بنهاية الأمعاء الدقيقة ، بهدف تقليل امتصاص الغذاء بعد هضمه ، مما يودي -بدوره- إلى إنقاص الوزن بطريقة سريعة .

٣/١٣ أسلوب الجراحة النحتية :

المقصود بالجراحة النحتية التجميل ، بمعنى نحت بعض أجزاء الجسم حتى يكون متناسقاً ، ولا تعني إنقاص الوزن ، ولذلك .. فمن الخطأ الشائع تصور بعض الأفراد أنها تستخدم -أساساً- لإنقاص الوزن ، فهذا غير صحيح على الإطلاق .

وتتم الجراحة النحتية بطريقتين :

الطريقة الجراحية المعروفة وطريقة شفط الدهون .

ولاتستخدم عملية شفط الدهون لإنقاص الوزن ؛ نظراً لأن أكبر كمية من الدهون يمكن شفطها في العملية الواحدة يجب ألا تتعدى ٣كيلوجرامات .

ويتم إجراء جراحة شفط الدهون عن طريق فتحه صغيرة جداً (لاتتعدى نصف سنتيمتر) فوق المنطقة السمينة ، ومن خلال الفتحة يتم إدخال أنبوبة معدنية رفيعه، يتم توصيلها بجهاز شفط قوي . وعندما يعمل الجهاز يتم شفط الدهون المتجمعة في وعاء زجاجي مدرج ، لمعرفة حجمها ، وبهذه الطريقة يتم سحب ثلاثة كيلو جرامات من الدهون دفعه واحدة ، وطبعاً يمكن تكرار هذه العملية عدة مرات في أماكن مختلفة من الجسم ، وبعد عملية شفط الدهون يجب استعمال الملابس المطاطة الضاغطة لمدة تتراوح من أسبوعين - ٦ أسابيع وبذلك يلتصق الجلد المتكمش بالأنسجة التالية له ، ويصاحب ذلك تدليك للمكان الذي تم شفط الدهون منه ، وبعد الشفط تعود المرأة إلى عملها خلال خمسةأيام .

وقد بدأت عملية شفط الدهون تأخذ مكانة متقدمة في معظم دول العالم ؛ للتخلص من الوزن الزائده في مناطق معينة من الجسم تعاني تراكمات دهنية مثل الأرداف ، البطن ، الظهر ، الرقبة ، الذراعين ، مؤخرة الجسم ...إلخ .

وهذه أمور يصعب علاجها عن طريق اتباع نظام غذائي قاسٍ أو ممارسة الرياضة.

ولعل أهم مزايا جراحة شفط الدهون ما يلي :

١ - حرية اختيار المكان الذي يشفط منه الدهون من الجسم ، البطن ، مثلاً ، أو الأرداف ،أو الفخذ ، أو الذراعين ، أو حول الرقبة ، أو الركبتين ، أو تحت الذقن

(اللغد) ، أو الثدي ، أو الوجه .. وهكذا فإن جراحة شفط الدهون يسحب فيها الدهن من المكان الذي يحدث فيه تجمع زائد في الدهون .

٢ - عدم وجود جرح كبير نتيجة لشفط الدهون ، حيث تتم العملية عن طريق فتحة صغيرة جداً ، تكون في مكان غير ظاهر من الجسم ؛ وبذلك لا يوجد أي أثر أو تشويه نتيجة لإجراء هذه العملية ، كما كان يحدث سابقاً في العمليات الجراحية التي سبقت أختراع هذه الطريقة الحديثة .

٣ - يتم شفط الخلايا الدهنية من الجزء الذي يعاني السمنة ، ولا يمكن أن تتراكم هذه الخلايا وتعود السمنة في المكان الذي تم شفط الدهون منه مرة أخرى ؛ وبذلك يطمئن الإنسان إلى عدم عودة السمنة مرة أخرى

٤ - في حالات معينة .. تتبع المرأة النظام الغذائي القاسي ، ومع ذلك .. تظل أجزاء معينة من جسمها سمينة .وبرغم أن الجسم يكون رشيقاً .. إلاأن تجمع الدهون في هذه المناطق وبقاءها كما هي يذهب بأية آثار إيجابية للريجيم الغذائي المتبع ، ونظراً لأن هذه الظاهرة تحدث في أغلب الأحوال نتيجة لعوامل وراثية ، ولا علاج لها إلا بإجراء جراحة شفط الدهن من مراكز تجمعه .ولذا يعد شفط الدهون هو العلاج المثالي للسمنة التي تتركز في أجزاء معينة من الجسم ، والتي لا يمكن التخلص منها مهما كان الريجيم قاسياً .

٥ - تعمل عملية شفط الدهون على تخليص الجسم من الخلايا الدهنية الزائدة ، وهذا عكس ما يحدث خلال الريجيم الغذائي ؛ حيث تظل الخلايا الدهنية بنفس أعدادها ، وإن كانت تنقص مؤقتاً في الحجم .

٦ - يمكن إزالة السمنة إذا كانت موجودة في أجزاء كثيرة في جسم الإنسان على مراحل ؛ فإذا كانت متراكمة في البطن والوجه والأرداف–مثلاً–فيمكن عمل شفط للدهون من البطن ، وبعد ثلاثة أشهر يمكن إجراء عملية الشفط من الوجه ، وهكذا .. حتى تزال

جميع الدهون المترسبة بمعظم أجزاء الجسم .

٧ - تصلح جراحة شفط الدهون كأسلوب مكمل لإزالة الدهون في أماكن الترهل ، بعد اتباع الريجمات الغذائية الخاصة ، أو بعد الولادة.

٨ - الأفراد الذين أجري لهم جراحة شفط الدهون يستجيبون لنفس طرق الريجيم الغذائي التي لم يستجيبوا لها قبل إجراء هذه العملية .

٩ - ليس لجراحة شفط الدهون أية تأثيرات جانبية .

١٠- قد يُلجَأ إلى عملية شفط الدهون قبل القيام بعمل ريجيم غذائي ؛ وذلك لتشجيع المرأة على الاستمرار ، ولتحسين حالتها النفسية ورفع معنوياتها .

١١- تأتي عملية شفط الدهون بنتائج أفضل بالنسبة للمرأة الأصغر سناً ؛ لأن جلدها يكون مطاطياً ، وهذا يعني أن الجلد يعود فورا إلى مكانة الطبيعي بعد إجراء عملية الشفط . ومتى كان العمر لا يتعدى الواحد والأربعين كان ذلك أفضل .

١٢- قلة التكاليف ؛ لأن إقامة الشخص في المستشفى لا تجاوز يوماً واحداً أو يومين على الأكثر بعد عملية شفط الدهون . كما أن المريض يمكنه مزاولة عمله وحياته العادية بعد فترة قصيرة تتراوح من سبعة أيام إلى عشرة أيام من إجرائها ، دون أي إرهاق .

١٣ - سهولة عملية شفط الدهون وسهولة تخدير المريض ، وقد يستعمل التخدير الموضعي في بعض الأماكن ، مثل "اللغد" بالرقبة ، أو تحت الذقن ، كما يستخدم إن كانت السمنة بسيطة ومتجمعة في مكان واحد من الجسم .

١٤ - كلما كانت نوعية الجلد جيدة .. كانت نتيجة عملية شفط الدهون -خاصة دهون البطن- ممتازة ؛ ولذلك .. فإن نوعية الجلد الرديئة تعطي نتيجة ضعيفة ، وتحتاج إلى عملية شد وتصليح للجلد المترهل ، ونقل السرة إلى مكانها الجديد .

١٥-تلائم هذه العملية بعض أجزاء جسم الإنسان ، التي يصعب إنقاص الوزن فيها أو تجميلها دون تدخل جراحي ، مثل منطقة الأرداف ، والفخذين، والبطن ، وخاصة في المرأة ، بعد سن الأربعين .

١٤- الريجيم الغذائي الكيميائي لإنقاص الوزن :

يعد النظام الغذائي الكيميائي لإنقاص الوزن من أحدث نظريات إنقاص الوزن . والمقصود بالغذاء الكيميائي -باختصار- هو الغذاء الذي لا يعطي الجسم طاقة للاستغلال.

ويعتمد هذا النظام الغذائي الكيميائي على ثلاثة محاور ؛ هي :

المحور الأول : الامتناع نهائياً أثناء فترة الالتزام به عن تناول سكر الجلوكوز ، وذلك لأن سكر الجلوكوز يعد أهم منشط لإفراز هرمون الإنسولين ، الذي يعمل -فوراً- على سحب كمية السكر الداخلة إلى الجسم ويحولها إلى دهون ، ويختزنها لوقت الحاجة.

ويرى توفيق (١٩٨٧)أن هذا يعني أن وجود سكر الجلوكوز في الطعام يعد عاملاً أساسياً لانتفاع الجسم من بقية الغذاء المهضوم ، أو القدرة على تخزينه كالدهون ؛ ومن ثم .. فإننا إذا استطعنا الامتناع عن تناول سكر الجلوكوز ، وكذلك الأطعمة التي تتحول إلى سكر الجلوكوز في الجسم (مثل الدقيق ، واللبن ومنتجاته وبعض أنواع الفاكهة ؛ مثل البلح والتين والعنب والمانجو) ..فإن الجسم لا يستطيع أن يختزن الطعام الذي يتناوله الفرد مهما كانت كميته .

المحور الثاني : تناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف مما يقلل من امتصاص المادة المهضمة ؛ ومن ثم .. يقلل من كمية الطعام الكلية . التي تذهب إلى الخلايا . وهذه الأطعمة تتمثل في الردة ، والخضروات الطازجة وبعض أنواع الفاكهة خاصة البرتقال والجريب فروت .

المحور الثالث : تناول نوعية واحدة من الأطعمة في كل وجبة ، حيث يفرز الجهاز الهضمي إنزيمات متخصصة لهضم كل نوعية من الطعام ، مثل النشويات والبروتينات ، والدهون . فإذا تناول الشخص نوعية واحدة من الأطعمة فإن كمية الإنزيمات التي يفرزها الجهاز الهضمي تكون أقل -بكثير- مما يؤدي إلى عدم هضم الكمية المأكولة كلها .

ولعل أهم مميزات النظام الغذائي الكيميائي لإنقاص الوزن ما يلي :

١- لا يحدث النظام الغذائي الكيميائي خللاً بالجسم ، ونظراً لأنه يمنع -تقريباً- تناول السكريات والنشويات فإنه يساعد على إيقاف نشاط عملية تخزين الدهون بالجسم، فضلاً عن أنه يتخلص من خلل موجود ، فالمعروف أن السمنة الزائدة تعني أن هناك نشاطاً زائداً في إفراز هرمون الإنسولين ، الذي يعمل -فوراً- على سحب أي كمية من السكر داخلة إلى الجسم وتحويلها إلى دهون ، وتخزينها ، وينتج من ذلك هبوط مستوى السكر في الدم ، والإحساس بالحاجة إلى طعام به مادة سكرية .

٢- يعطي هذا الريجيم الشخص الذي يتبعه إحساساً بالشبع ، وذلك على عكس كثير من الريجيمات الغذائية الأخرى ، التي تعتمد على التجويع الشديد ؛ بتحديد كمية الطعام ، وبالتبعية تحديد الدخل السعري . أما الريجيم الغذائي الكيميائي .. فهو لا يحدد أية كمية للطعام ، وإنما يحدد نوعية الطعام .

٣- ليس من المحتم تحديد مدة محددة لأستمرار الريجيم الغذائي الكيميائي ؛ لأنه لا يتصور أنه في - بضع سنين - يمكن أن يهدم فى أيام أو أسابيع ، أو حتى شهور ؛ نظراً لأن السمنة لا تظهر بين يوم وليلة ، وكذلك .. فإن الرشاقة وإنقاص الوزن لا تنتج بين يوم وليلة أيضاً .

ولذلك فإن هذا الريجيم يمكن اتباعه بمعدل ٤ أيام في الأسبوع فقط ، مع عدم الاستمرار في هذا الريجيم الغذائي أكثر من أسبوعين ؛ لأن الجسم -بصفة عامة- يتكيف مع النظم الغذائية ؛ مما يسبب صعوبة في أستمرار معدل إنقاص الوزن .

٤- يساعد هذا الريجيم على إنقاص الوزن للفرد من ٤ إلى٦ كيلوجرامات خلال أسبوعين ، بشرط ألا يكون لديه خلل صحي ، وبعد ذلك .. إذا وجد أن الوزن ثابت -برغم التمسك بهذا الريجيم - فيجب التوقف عن اتباعه ، وأخذ إجازة لمدة يوم أو أثنين ، وتناول ما يطيب له من أنواع الطعام ، حتى لو كان أحد أنواع الحلوى ، ولكن في حدود المعقول ؛ وذلك بهدف كسر التكيف الجسدي ، ثم العودة إلى الريجيم الغذائي الكيميائي مرة أخرى .. وهكذا حتى الوصول إلى الوزن المثالي المطلوب .

٥- يمكن اتباع الريجيم الغذائي الكيميائي في حالة الفتيات في سن المراهقة ، مع تغيير بسيط في مفرداته ، وهو زيادة نسبة سكر الفركتوز الذي يتوافر في الفواكه وعسل النحل ، مع الاعتماد على الرياضة في إنقاص الوزن ، بجانب تنظيم الطعام .

٦- يساعد الامتناع عن سكر الجلوكوز نهائياً -تقريبا- في الريجيم الغذائي الكيميائي على خروج كمية كبيرة من الماء من الجسم ، لذلك .. تكون نسبة الانخفاض في الوزن- في الأسبوع الأول - عالية جداً وغير متوقعة ؛ نتيجة لفقدان كمية كبيرة من الماء من الجسم ؛ على هذا الأساس .. يلاحظ زيادة معدل إنقاص الوزن في الأسبوعين الأول والثاني بدرجة ملموسة ، وإن كان ذلك ليس هو المقياس - لأن معظم هذا الخفض في الوزن يكون نتيجة فقد الماء - وإنما المقياس الحقيقي لهذا الريجيم هو في الأسابيع التالية ؛ لأن ما يفقد بعد ذلك سيكون من الدهون المختزنة ، وليس من الماء .

ويساعد النظام الغذائي الكيميائي التالي على إنقاص الوزن من ٤ إلى ٦ كيلوجرامات خلال أسبوعين ، بشرط عدم وجود خلل صحي :

الفطور يوميا : = ½ ثمرة جريب فروت(شريحة شمام)- شاي أوقهوة بدون سكرأولبن.

اليوم الأول :

الغذاء : هامبورجر أو سمكفيليه (مشوي) - خس وطماطم .

العشاء : بيضتان مسلوقتان جيدا ¼ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة

½ ثمرة جريب فروت أو شريحة شمام .

اليوم الثاني :

الغذاء : شريحة لحم مشوي – خس وطماطم

العشاء : كوسة – قرنبيط مسلوق .

$\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا خضراء .

فاكهة أو عصير برتقال .

اليوم الثالث :

الغذاء : دجاج مشوي – خس وكرفس – ثمرة من الفاكهة .

العشاء : هامبورجر (قطعة واحدة) – فاكهة طازجة .

اليوم الرابع :

الغذاء : بيضتان مسلوقتان جيداً – $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة – طماطم .

العشاء : هامبورجر أو فيليه مشوي

اليوم الخامس :

الغذاء : سمك مشوي – سلاطة خضراء – شريحة من الخبز .

العشاء : فاكهة الموسم (ثمرة واحدة) .

اليوم السادس :

الغذاء : بيضتان مسلوقتان جيداً – $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة .

العشاء : هامبورجر أو فيليه مشوي

اليوم السابع :

الغذاء : سمك مشوي – سلاطة خضراء – شريحة خبز .

العشاء : فاكهة الموسم (ثمرة واحدة) .

ويطلق على هذا النظام الريجيم الغذائي الكيميائي الإنجليزي لإنقاص الوزن .

ومن الجدير بالذكر أن الريجيم الغذائي الكيميائي لا يصلح للحوامل والمرضعات ؛ لأن غذاءهما يجب أن يكون متكامل العناصر الغذائية ؛ بمعنى أن يحتوي على كميات مناسبة من البروتينات ومصادر الكالسيوم ، وهي تتركز في اللحوم والبيض واللبن ومنتجاته . كما يجب أن يحتوي على كمية معقولة من النشويات والدهون وأهم شيء أن يحتوي على الأملاح المعدنية اللازمة والفيتامينات ، وذلك عن طريق الخضروات الطازجة والفاكهة.

ولحساب الاحتياجات السعرية لأي فرد .. تستخدم المعادلتان التاليتان :

الاحتياجات السعرية اليومية للرجل = الوزن المثالي للرجل x ٤٤

الاحتياجات السعرية اليومية للمرأة = الوزن المثالي للمرأة x ٤٠

ولحساب الوزن المثالي يمكن استخدام بعض الحسابات البسيطة وهي :

الوزن المثالي للرجل = طول الرجل - ١٠٢ (ويضاف أو يطرح ٠,٩ كيلو جراماً لكل سنتميتر واحد أكثر أو أقل في الطول) .

الوزن المثالي للمرأة = طول المرأة - ١٠٥ (ويضاف أو يطرح ٠,٩ كيلو جراماً لكل سنتميتر واحد أكثر أو أقل في الطول).

١٥- الريجيم الغذائي الأمريكي لإنقاص الوزن :

ويبني هذا الريجيم على القواعد الأساسية التالية :

١- يمكن تناول أية كمية من الخضروات أو اللحوم أو الدجاج مادامت غير محددة .

٢- لابد أن يكون القائم باتباع هذا الريجيم سليماً صحيحاً .

٣- إن أية زيادة - مهما كانت صغيرة عن الاحتياجات السعرية اليومية من الطعام- تتعارض مع هذا الريجيم ؛ ومن ثم فإن الالتزام الجاد من أهم أساسيات هذا

الريجيم ، ولابد أن يواكبه تغيير العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة في تناول الطعام ، وتجنب الانفتاح الغذائي .

٤- ارتشاف الماء – يومياً بمعدلات لاتقل عن لتر بين الوجبات – يساعد على تقليل الشهية .

٥- لابد أن يصاحب هذا الريجيم ممارسة يومية لأي نوع من أنواع الرياضة ؛ مثل المشي لمدة ربع ساعة يومياً مشياً متصلاً ، أو السباحة، أو التمرينات السويدية ، أو نط الحبل ، أو أستخدام الدراجة الرياضية الطبية الثابتة أو غيرها من الأجهزة الرياضية ؛ لزيادة سرعة الاحتراق ، وإذابة الدهون .

٦- لابد من أن يكون لدى الشخص الذي يتبع هذا الريجيم إرادة فولاذية وعزيمة قوية لتحمل هذا الريجيم أولاً ، ولمعرفة كيفية المحافظة على الوزن المخفض الجديد ثانياً وذلك بالصبر ومقاومة شهوة الطعام .

٧- عند الإحساس بالجوع بين الوجبات .. يمكن تناول أي نوع متوفر من الخضروات الطازجة ؛ مثل الخس ، والخيار ، والقثاء ، والجرجير ، والكرفس ، والفجل ، والطماطم ، والجزر وشرب أية كميات –بدون سكر– من الشاي الخفيف ، والنعناع ، والليمونادة ، والعرقسوس ، والكركديه ، والقهوة ، والينسون ، والكراوية ، والمياه المعدنية ، وماء الصودا ، والجريب فروت .

٨- يكرر هذا الريجيم لمدة أسبوعين ثم يوقف، مع القيام بوزن الجسم مرة كل أسبوع فإذا وجد أن الجسم لا يستجيب لهذا الريجيم الغذائي بعد فترة ؛ بمعنى أن يحدث له توقف عن الانخفاض في الوزن – أى إن الجسم قد تكيف على النظام الجديد بحيث أصبح شحيحاً في حرق الطاقة المخزونة – فيجب كسر الريجيم ؛ أى أخذ راحة لمدة ٤٨ ساعة ، يمكن خلالها أن يتناول الشخص الذي يتبع هذا الريجيم – ما يحلو له من أطايب الطعام بما فيها الحلوى ولكن باعتدال ، ثم اللجوء إلى تغيير نوع النظام الغذائي .

٩- يمكن استبدال البيضة بقطعة كبيرة من الجبن القريش الخالي من الملح .

١٠- يمكن استبدال الخضروات مثل السبانخ والكرنب بالفاصوليا الخضراء أو الكوسة أو الخرشوف.

وفيما يلي نقدم نظامين يتبعان المدرسة الأمريكية للريجيم (مايوكلينيك) أحد أكبر مراكز إنقاص الوزن العالمية .

النظام الأول : نظام غذائي (١) مايوكلينيك سريع المفعول

يمكن إنقاص الوزن من خلاله من ٥ إلى ٧ كيلوجرامات في مدة أسبوعين .

أما النظام الثاني : نظام غذائي (٢) مايوكلينيك متوسط المفعول

يمكن إنقاص الوزن من خلاله من ٣ إلى ٥ كيلوجرامات في مدة أسبوعين .

نظام غذائي (١) مايوكلينيك

الإفطار يومياً :

جريب فروت

بيضة مسلوقة أو اثنتان

قهوة أو شاي بدون سكر

اليوم	الغذاء	العشاء
اليوم الأول	بيضتان مسلوقتان جريب فروت	بيضتان مسلوقتان سلاطة خضراء ربع رغيف خبزاً جريب فروت أو شمام
اليوم الثاني	بيضتان مسلوقتان طماطم شاي	لحم مشوي طماطم - خيار- خس زيتون شاي

اليوم	الغذاء	العشاء
اليوم الثالث	بيضتان مسلوقتان سبانخ شاي	ريشتان مشويتان خيار وطماطم شاي
اليوم الرابع	بيضتان مسلوقتان سبانخ شاي	بيضتان مسلوقتان جبن قريش ربع رغيف خبزاً كرنب
اليوم الخامس	بيضتان مسلوقتان فاصوليا خضراء شاي	سمك مشوي سلاطة ربع رغيف خبزاً جريب فروت
اليوم السادس	سلاطة فواكه طازجة بدون سكر	لحم مشوي طماطم - خيار
اليوم السابع	دجاج طماطم جريب فروت	دجاج طماطم - جزر كرنب - جريب فروت

نظام غذائي (٢) مايوكلينيك

الإنطار يومياً :

عصير جريب فروت أو شمام

بيضة مسلوقة أو اثنتان

قهوة أو شاي بدون سكر

اليوم	الغذاء	العشاء
اليوم الأول	بيضتان مسلوقتان سلاطة خضراء قهوة أو شاي	لحم مشوي سلاطة خضراء
اليوم الثاني	سلاطة فواكه طازجة	دجاج طماطم – جزر أصفر كرنب
اليوم الثالث	سلاطة فواكه طازجة	لحم مشوي طماطم – خيار خس – قهوة أو شاي
اليوم الرابع	دجاج طماطم قهوة أو شاي	بيضتان مسلوقتان سلاطة خضراء شريحة خبز ربع رغيف خبزاً

اليوم	الغذاء	العشاء
اليوم الخامس	بيضتان مسلوقتان طماطم قهوة أو شاي	سلاطة فواكه طازجة
اليوم السادس	سلاطة فواكه طازجة بيضتان مسلوقتان	لحم مشوي طماطم خيار قهوة أو شاي سمك مشوي
اليوم السابع	سلاطة خضراء قهوة أو شاي	سلاطة خضراء ربع رغيف خبزاً

١٦- استخدام ريجيم أقراص التخسيس :

ينبغي عدم الخلط بين عملية ريجيم إنقاص الوزن ، الذي يجب أن يحتوي على العناصر الغذائية جميعها ، بما فيها المواد النشوية والدهنية والبروتينات ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وبين عنصر هام هو الماء ، ولكن بأستخدام وجبات قيمتها السعرية محسوبة بدقة لتقليل الدخل السعري ، وتناول أقراص التخسيس بهدف إنقاص الوزن .. فإن الأخيرة لا تنقص الوزن ، ولكنها تساعد على عملية التخسيس ، وتستعمل في حالات معينة تختلف من شخص لآخر ؛ بحيث لا تزيد على حبة واحدة يومياً مهما كان الأمر . ولا بد أن يكون تحت إشراف طبي .

وتؤخذ أقراص التخسيس في فترات معينة -في بداية علاج مرض السمنة ، ولمدة محدودة ، للالتزام الغذائي الخاص المنخفض السعرات ، وممارسة الرياضة .

وقد شاع استخدام الأمفيتامين وغيره من العقاقير التي تقلل من الشهية للطعام بكثرة هذه الأيام ، وكذلك مدرات البول التي قد تستخدم لإنقاص الوزن ، عن طريق تأثيرها في زيادة إفراز سوائل الجسم على صورة بول ، فينقص وزن المريض ، نتيجة سحب السوائل من جسمه وإفرازها ، وليس حدوث هدم – أكسدة ، أو احتراق– النسيج الدهني المتراكم المتسبب في زيادة الوزن .

ولعل أهم عيوب استخدام أقراص التخسيس ما يلي :

١- لهذه العقاقير نفس التأثير الوقتي مثل حمام البخار ، وسرعان ما يسترد المريض وزنه بعد تناول أي سائل أو مشروب ، أو الكف عن تناوله لأسترداد شهيته .

٢- إن محاولة إنقاص الوزن باستخدام العقاقير دون إشراف طبي غير مأمون العاقبة ، وبدون تنظيم الوجبات لا ينقص الوزن .

٣- يؤدي الإسراف في تناول مدرات البول إلى أختلال توازن سوائل الجسم

وفقدعنصر البوتاسيوم الذي يؤثر في الكفاءة الوظيفية للكلى . وقد يترتب على نقصه المستمر حدوث تشنج في عضلات الجسم ، وهبوط القلب.

٤- يصاحب فقد المريض لسوائل الجسم فقد الفيتامينات الذائبة في الماء ، وبخاصة حامض الفوليك ، وفيتامين ب ١٢ اللذان يدخلان في تكوين كرات الدم الحمراء ؛ مما يعرض المريض للإصابة بالأنيميا .

٥- يؤدي تناول مدرات البول إلى الإصابة بمرض السكر .

٦- تناول أقراص التخسيس - بدون إشراف طبي ، وبكميات زائدة -يؤدي إلى حالات التوتر العصبي وفي النهاية .. يسبب الإدمان والاعتماد العام عليها .

٧- إن محاولة إنقاص الوزن باستخدام العقاقير أو أحياناً - الهرمونات (خلاصة الغدة الدرقية) عديم الجدوى تماماً ، إلا في حالة وجود نقص معين في وظائف إحدى الغدد الصماء لتقليل الشهية للطعام ؛ ولذلك من أكبر عيوب استخدام خلاصة الغدة الدرقية وصفها بشكل روتيني للمرضى المصابين بالسمنة لأي سبب آخر .

١٧- استخدام ريجيم الأقراص السليلوزية لإنقاص الوزن :

يعتمد هذا الريجيم على استخدام مادة ميثيل السليلوز ، أو المواد المشابهه غير القابلة للهضم ، مثل المستحضرات الدوائية من الألياف (السليلوز ، والهيموسليلوز ، واللجنين ، والبكتين) التي لا يهضمها الجسم ، ولا يمتصها ، وتتميز هذه الألياف بمقدرتها الفائقة على امتصاص الماء من جدر الأمعاء الغليظة ؛ فتنتفخ ويكبر حجمها ، وتصبح كتلة جيلاتينية تملأ فراغ المعدة ؛ وبذلك .. تقلل الإحساس بالجوع ، فلا يتناول الشخص الذي يتبع الريجيم كفايته من الغذاء ، وتُحدِث له شبعاً كاذبا.

وقد ظهرت -حديثاً- الوجبة المالئة المسماة "وجبة الريجوريا" ، وهي وجبة سريعة

التحضير من المكونات الطبيعية ، وهى تعطي شعوراً بالشبع وامتلاء المعدة من ٥إلى٧ساعات مع عدم الشعور بالإرهاق والإجهاد ، وتحتوي على ١٥٠سعراً حرارياً فقط وتوجد وجبات من هذا النوع بطعم الشيكولاته أو الكاستارد ، أو الشوربة ، وتؤخذ بدلاً من وجبة الإفطار أو وجبة العشاء .

كما تتوافر – أيضاً- بعض الوجبات الغذائية ، يضاف إليها نكهات مختلفة بطعم بعض الفواكه ، مثل الموز ، والتفاح ، أو بعض الخضروات ، وطعم الشوربة .

ولعل أهم عيوب هذه الوجبات ما يلي :

١- قد يسبب هذا النوع من الوجبات التهابات في المعدة أو حدوث إسهال .

٢- هذا الريجيم لا يؤدي الغرض الأساسي في تنمية الوعي الغذائي لتعليم ذوي الوزن الزائد العادات الغذائية الصحيحة ، وكيفية التخطيط السليم لإنقاص الوزن .

٣- يسبب مضاعفات خطيرة للمرضى بالتهابات القولون .

٤- يسبب حالات أضطراب الأمعاء ، وانتفاخ المعدة ، ووجود الغازات بها وحدوث أعراض سوء الهضم : لأن الأساس في عمل الريجيم الغذائي هو وضع قوائم غذائية محددة مخفضة السعرات على أساس علمي غذائي ، يناظر النظام الغذائي الطبيعي الذي خلقه الله للإنسان ، لتسير أجهزة الجسم بانتظام دونما اضطراب .

١٨ - الريجيم المتوازن لإنقاص الوزن :

من الجدير بالذكر أنه نظراً لعدم وجود ريجيم غذائي مثالي يناسب كل الأفراد -نتيجة للاختلافات الكبيرة بينهم في النواحي الاجتماعية والثقافية والصحية والبيئية والمناخية والرياضية – فإن الحاجة إلى ريجيم متوازن لا يحرم الأفراد من جميع العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لأجسامهم من الأهمية بمكان ، خاصة أنه يتفق مع طبيعتنا

نحن المصريين ، ويقترب -إلى حد كبير- من خط حياتنا ؛ ولذلك فهو يعد من الأنظمة الغذائية الناجحة .

ويعتمد الريجيم المتوازن على عدة عوامل تعد أسباباً لنجاحه ، هي :

١- احتواؤه على جميع العناصر الغذائية اللازمة لتغذية الإنسان .

٢- مرونته وإعطاؤه فرصاً لاختيار متبع الريجيم أنواع الطعام المفضلة له في كل وجبة ؛ لدفع الملل عنه ، لضمان استمراريته في اتباع الريجيم والالتزام به .

٣- ضبطه للسعرات الحرارية ؛ وذلك عن طريق أحتوائه على ١٠٠٠ سعر حراري يومياً تقريباً ، ومن ثم فهو أحد الأساليب المؤكدة لإنقاص الوزن .

٤- له مفعول بطيء نسبياً في إنقاص الوزن ، إلا أنه أكيد ، حيث يمكن من خلاله إنقاص الوزن من ٢ إلى ٣ كيلوجرامات كل أسبوعين .

٥- يمكن كسر هذا الريجيم ، لمنع تكيف الجسم مع الوضع الجديد ، وجعله شحيحاً في حرق الطاقة المختزنة لمدة ٤٨ ساعة بعد اتباعه لمدة ١٥ يوماً ويمكن تناول الأغذية المحبوبة على ألا تزيد كمية السعرات الحرارية على ١٥٠٠ سعر في اليوم .

٦- يسمح بتناول أية كميات من الماء في حدود ٨ أكواب ماء يومياً ، نظراً لأن الماء لا يسبب زيادة الوزن ، بل على العكس فإنه يعد عاملاً مساعداً على التخلص من الماء المخزون في الجسم .

٧- ضرورة ممارسة أي نوع من الرياضة ؛ مما يعد حافزاً لإطلاق الطاقة ؛ ومن ثم نجاح الريجيم في إنقاص الوزن .

٨- الالتزام التام بتناول الوجبات في مواعيدها المحددة ، وعدم تناول أية مواد غذائية أو مسليات (فول سوداني ، ولب ، وفستق ، وحمص ، وبندق ، وجوز،ولوز...إلخ

بين الوجبات ، وعدم التغاضي عن أية وجبة حتى لا يحدث خلل في النظام الغذائي ، يجعل من الصعب جداً التحكم في كمية الطعام في الوجبة التالية .

٩- ضرورة استمرار اتباع النظام الغذائي المتوازن المخفض السعرات : لأن العملية ليست مجرد إنقاص بضعة كيلوجرامات من الجسم ، لكن لابد أن يشعر متبع هذا الريجيم أن هذا النظام الغذائي المتبع هو أسلوب لحياته وليس أسلوباً موقتاً ، وهذا هو حجر الزاوية في نجاح مثل هذا الريجيم والريجيمات الغذائية الأخرى بصفة عامة .

١٠- ضرورة تمسك متبع هذا الريجيم بالصبر ، والجلد ،والإرادة القوية ، والمقاومة الصلبة لشهوة حب الطعام .

وفيما يلي توزيع المواد الغذائية على الوجبات الثلاث في الريجيم الغذائي المتوازن .

الإفطار :

- شاي أو قهوة ، ويمكن إضافة ¼ كوب لبناً منزوع الدسم = ٥٠ سعراً .
- ربع رغيف خبزاً أسمر أو قطعة توست أو رغيف كايزر = ٩٠ سعراً
- بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش ، أو قطعة جبن نستو .

أو قطعة جبن تشيدر في حجم قطعة النستو ، أو كوب زبادي منزوع الدسم = ٧٥ سعراً .

أو ٣ ملاعق فول مدمس مع ملعقة زيت ذرة مرتين أسبوعياً على الأكثر = ١٨٠ سعراً .

- كوب جريب فروت ثمرتي طماطم متوسطتي الحجم = ٧٥ سعراً .

(متوسط السعرات الحرارية في الإفطار ٣٠٠ سعر حراري تقريباً) .

الغذاء :

- ¼ رغيف خبز ، أو ثلاث ملاعق أرز ، أو ٤ ملاعق مكرونة أو بطاطس مسلوقة = ٩٠ سعراً .

- طبق سلاطة خضروات طازجة بالليمون = ٨٠ سعراً .
- طبق متوسط الحجم من الخضار المطبوخ نيىء في نيىء أو سوتيه كوسة ،
- فاصوليا ، بسلة ، خرشوف ، بامية = ١٢٥ سعراً .
- قطعة لحم بتلو أو كندوز ١٢٥ جراماً مسلوقاً أو مشوياً .
- ¼ كيلو سمكاً مشوياً = ٢٥٠ سعراً ، أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية منزوعة الجلد = ٢٦٠ سعراً ، قطعتا كبدة متوسطتا الحجم مشويتان = ٢٦٠ سعراً .

أو طبق متوسط الحجم من شوربة العدس = ٣٠٠ سعر .

أو بيضتان أومليت مع ٥٠ جراماً بسطرمة مقلية بقطعة زبد صغيرة =٣٥٠سعرا

- ثمرة فاكهة (برتقال ، أو يوسفي أو جوافة أو كمثري) ثمرتان من الخوخ أو ٣ثمرات من مشمش ، أو ¼ موزة أو ٥ ملاعق فرط رمان = ٧٥ سعراً

العشاء :

- كوب زبادي متوسط الحجم منزوع الدسم = ٧٥ سعراً .
- طبق سلاطة متوسط الحجم = ٨٠ سعراً .
- كوب عصير جريب فروت أو برتقالة = ٧٥ سعراً .
- معلقة واحدة صغيرة من من عسل النحل = ١٥ سعراً .

وللتغير من الممكن أن يكون وجبة العشاء مثل وجبة الإفطار ، أو نصف وجبة الغذاء : وبذلك .. يكون متوسط السعرات الحرارية في العشاء حوالي ٣٠٠سعر .

١٩ - الريجيم الغذائي الفرنسي لإنقاص الوزن :

نظراً لأن الشعب الفرنسي من الشعوب الذواقة التي تهتم جداً بالطعام كالشعب المصري ؛ لذلك ..فإن أي ريجيم يحرم الفرنسيين من الاستمتاع بلذة الطعام الشهي لن يلقي رواجاً لديهم ، ولهذا .. لم تنجح في فرنسا جميع ريجيمات التخسيس التي ابتكرها أكبر خبراء التغذية في العالم ؛ لعزوف الفرنسين عن التضحية بأي شيء مقابل تناول الزبد والمربى مع طعام الإفطار ، أو البروتينات الممتازة في وجبتي الغداء والعشاء ، ويصرون على تناولها في أية وجبات غذائية ينصحون باتباعها لإنقاص الوزن .

ومن المعروف عن الفرنسيين حبهم أ كل الأسماك غير الدسمة ، وما يطلقون عليه "فواكه البحر " : مثل الترسة ،الجاند وفلي ، وبلح البحر أثناء اتباعهم للريجيم ، وكذلك فهم يفضلون الدجاج ،واللحوم غير الدسمة ، والكبد ، والطحال ، والكوسة ، والكوارع .

ويتميز الريجيم الفرنسي – عن غيره من الريجيمات الأخرى – بأنه يسمح بأكل كميات كبيرة من البروتينات الممتازة ، بالإضافة إلى السلطة الخضراء ، مما يشبع هواة الطعام ، لأنه يبقي في المعدة مدة أطول من المدة التي تبقي فيها أية مجموعة أخرى من المواد الغذائية .

هذا .. إلا أن الريجيم الفرنسي يتضمن – أيضاً – الخميرة البيرة الممتازة ، التي تعد مصدراً مركزا للبروتينات والفيتامينات ، خاصة فيتامين "ب" وعند بدء الريجيم .. يستحسن تناول خميرة البيرة قبل كل وجبة بنحو ١٠ دقائق .

ويسمى الريجيم الفرنسي للتخسيس "ريجيم الرشاقة " ،وهو يستمر أسبوعاً ، ويكفل لكل امرأة رشاقتها وفتنتها ، ويضمن للرجال جسماً رياضياً .

ونورد -فيما يلي- الريجيم الفرنسي المثالي للتخسيس في أسبوع .

اليوم	الأفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
الأول	- عجة بيض خفيفة - شريحة خبز سن مدهونة بطبقة خفيفة من الزبد. - قهوة باللبن أو شاي .	قبل الأكل بعشر دقائق تناول كوباً من عصير الفواكه غير محلى بالسكر، يذاب فيه قليل من خميرة البيرة .	- قطعة لحم غير دسمة مشوية . - سلطة خضراء . - شريحة خبز سن عليها طبقة خفيفة من الزبد . - لبن زبادي أو قهوة باللبن .	قبل الأكل بعشر دقائق .. تناول مقداراًمن الخميرة	- خليط من عصير الفواكه. - سمك مشوي ،عليه شرائح طماطم ، - شريحة خبز أسمر أو حبة بطاطس مسلوقة وعليها بقدونس مفروم . - كمبوت فاكهة محلى بعسل نحل .	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

اليوم	الأفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
الثاني	- برتقالة - جبن قريش مع قطعة توست مدهونة بطبقة خفيفه من الزبد - شاي أو قهوة باللبن .	خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق .	- صدر دجاجة مسلوقة . - سلاطة خضراء . - قطعة توست بالزبدة الخفيفة .	خميرة بيرة قبل الغذاء بعشر دقائق .	- حساء الخضرة . - قطعة لحم كندوز صغيرة - لبن زبادي . - قهوة باللبن محلاة بعسل النحل .	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

اليوم	الأفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
الثالث	- نصف جريب فروت . - بيضة مسلوقة أو بيضتان. - قطعة توست بالزبد . - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الإفطار بعشر دقائق .	- سلطة طماطم . - ريشتان من لحم الضأن غير ملبستين . - شريحة خبز سن بالزبدة الخفيفة . - سلطة فواكه بالزبادي .	خميرة بيرة قبل الغذاء بعشر دقائق	- سلطة خضراء . - سمك مشوي ، وعليه شرائح طماطم . - حبة بطاطس مسلوقة ، وعليها بقدونس مفروم . - قطعة شمام . - قهوة باللبن الفرز	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

اليوم	الأفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
الرابع	– عصير جريب فروت . – لبن زبادي بعسل النحل . – قطعة خبز سن عليها طبقة خفيفة جداً من الزبد . – قهوة أو شاي باللبن محلى بملعقة عسل نحل صغيرة .	خميرة بيرة قبل الإفطار بعشر دقائق .	– سلطة خضراء . – شريحة لحم بتلو مشوية . – قطعة توست سن مدهونة بطبقة خفيفة من الزبد . فراولة ممزوجة بعسل النحل أو قطعة شمام. – قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الغذاء بعشر دقائق	– سلطة خضراء بزيت الزيتون . – قطعة لحم بتلو مشوية مع خضار سوتيه – قطعة خبز سن مدهونة بالزبد. – فواكه طازجة . – شاي أو قهوة باللبن .	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

اليوم	الأفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
الخامس	- جبن قريش. - شريحة خبز سن بالزبد . - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الإفطار بعشر دقائق	-سمك غيردسم مشوي ، وعليه شرائح طماطم . سلاطة خضراء . - شريحة خبز سن بالزبد الخفيف . - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الغذاء بعشر دقائق	- كوكتيل عصير الخضر . - عجة بيض على الطريقة الفرنسية . - شريحة خبز سن مدهونة بالزبد الخفيف . - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

اليوم	الأفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
السادس	- شريحة لحم بارد . - شريحة خبز سن مدهونة بالزبدة - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الإفطار بعشر دقائق	- كوكتيل عصير خضر . - شريحة لحم مشوي مع بطاطس مسلوقة ، مزينة بالبقدونس المفروم . - قهوة باللبن أو الزبادي .	خميرة بيرة قبل الغذاء بعشر دقائق	- سلطة خيار بالزبادي . - عجة بيض بالجبن الرومي و السبانخ . -فاكهة الموسم . - قهوة باللبن .	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

اليوم	الإفطار	ملاحظات	الغذاء	ملاحظات	العشاء	ملاحظات
السابع	- عصير فواكه - بيضتان مسلوقتان . - شريحة خبز سن مدهونة بالزبد وبعسل النحل . - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الإفطار بعشر دقائق	- سلطة طماطم ، وخضر مفرومة - قطعة بفتيك مشوية . - فاصوليا خضراء سوتيه . - فاكهة الموسم - قهوة أو شاي باللبن .	خميرة بيرة قبل الغذاء بعشر دقائق	- حساء الخضر - دجاج مشوي مع خضار سوتيه - شريحة خبز سن . - شمام أو فراولة . - قهوة باللبن .	خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق

ملحوظة : إذا استبد بالشخص الجوع بين الوجبات فإن الفرنسيين يفضلون بين الوجبات الأغذية التالية :

- زبادي منزوع القشدة . - بيض مسلوق .
- بسكويت سن . - جبن قريش .

٢٠- الريجيم النفسي لإنقاص الوزن :

أصبح العلاج النفسي للبدانة تخصصاًعلمياً قائماً بذاته في الجامعات الأمريكية ، وفي لقاء تم بين "حافظ" (١٩٨٧) والدكتورة "دونانلسون" الأستاذة بجامعة كاليفورنيا الأمريكية - المتخصصة في علاج البدانة عن طريق العلاج النفسي ، والمستشارة النفسية بمركز برمودا للتخسيس بالعلاج النفسي ، وذلك خلال زيارتها لمصر لإلقاء محاضرات عن العلاج النفسي لإنقاص الوزن بكلية الطب بجامعة الأهز - حددت الدكتورة "دونانلسون" **أهم الأسس التي يبني عليها الريجيم النفسي لإنقاص الوزن على النحو التالي :**

١- أن علم النفس والعلاج عن طريقه يشكل أسلوباً فعالاً لإنقاص الوزن ؛ لأنه يتجه أساساً نحو مهاجمة أنماط السلوك التي يتبعها الفرد في تناول الطعام ، واستكشاف جذورها البعيدة التي أدت إلي ترسيخ هذا النمط السلوكي بشكل قهري لا إرادي ؛ فأحياناً .. يتضح أن الفرد كان في طفولته يتلقى مديحاً من والديه إذا التهم كل ما في طبقه من طعام ، في الوقت الذي تكون فيه معدته قد أمتلأت بالطعام .

٢- يجتهد العلاج النفسي للبدانة في اكتشاف المشكلة الأساسية في زيادة الوزن (وهذا يعني أن وراء كل شخص بدين مشكلة) ؛ فإذا كانت المشكلة غير قابلة للحل فيتم العلاج على أساس تنحية المشكلة جانباً -مع الإقرار بوجودها- ثم مساعدة الشخص البدين علي التخلي عن الإحساس بالذنب ، لعدم كونه كاملاً ، ثم يوجه الشخص البدين نحو إصلاح ما أفسدته يداه .

٣- أن علم النفس يعتمد على العقل في السيطرة على الإرادة الذاتية ، وعلى إثارة وعي الفرد بأن يكتفي فقط بما يحتاج إليه جسمه ، وليس ما يمكنه الاستمتاع به من لذائذ الطعام .

٤- إن أصحاب الوزن الزائد لا ينبغي تسميتهم مرضي ، وإنما يفضل تسميتهم ضيوفاً نزلاء في مراكز التخسيس بالعلاج النفسي .

٥- الابتعاد -نهائياً- عن استخدام أي نوع من الأدوية أو العقاقير التي تستخدم لإنقاص الوزن ؛ مثل أدوية تقليل الشهية للطعام (أدوية إضعاف الشهية) ومدرات البول ، وخلاصة الغدة الدرقية ؛ لما لها من أضرار بالغة .

٦- عقد جلسات علاج نفسي تجري فيها مناقشات واسعة حول عدد من الأمور ؛ منها : أن يحدد الضيف النزيل بمركز التخسيس بالعلاج النفسي تاريخ بدء مشكلة زيادة وزنه ، وتحليل علاقته بأسرته وأصدقائه ورفاقه في العمل ، فضلاً عن توضيح نوعية (القهر والإجبار) الكامن وراء نمط السلوك الغذائي ، ثم مساعدته على تغيير هذا النمط

٧- ضرورة الالتزام بنظام صارم لتناول الغذاء ، يتميز بصفات أساسية أهمها أن تكون الوجبات المقدمة للضيف ذات تقبل ومذاق جيد وذات سعرات حرارية منخفضة لا تتعدى ٧٠٠ سعر حراري في الدم .

٨- أن توضع الوجبات المحددة على صينية داخل ثلاجة كل ضيف ؛ ليتعود علي تناولها بنفسه دون أية إضافات من عنده .

٩- ضرورة تعليم الضيف كيفية المحافظة على الوزن المنخفض الذي وصل إليه بعد تطبيق الريجيم النفسي لإنقاص الوزن ، بعد خروجه من المركز النفسي للتخسيس ؛ عن طريق برامج الإرشاد الغذائي ؛ لتعليمه السلوك الصحي في تناول الطعام (أن يأكل ببطء ، ويمضغ الطعام جيداً ، ويتناول الطعام في أطباق صغيرة ؛ حتى يشعر بالرضا ، وعدم الحرمان من الكميات الكبيرة التي كان يتناولها ، وعدم تناول الطعام إلا في أوقات الوجبات الثلاث ، وكذلك عدم الانشغال بأنشطة معينة ؛ مثل مشاهدة التلفزيون ، أو قراءة الجريدة ؛ حتى لا يتناول كميات كبيرة بدون وعي)

١٠- قيام مركز العلاج لنفسي للبدانة بتعليم الضيوف النزلاء كيفية إعداد وجبات

صحيحة قليلة السعرات الحرارية ، خاصة أطباق السلاطة ؛ ليستفيد منها بعد خروجه من المركز .

١١- إعطاء الضيف تعليمات بأنواع الأطعمة التي يتناولها في المآدب والبواخر والقطارات والطائرات والرحلات والمعسكرات والفنادق .

١٢- أن الريجيم النفسي لإنقاص الوزن يصلح للجنسين ، غير أن الرجل يستطيع إنقاص وزنه بشكل أسهل عن المرأة بصفة عامة .

١٣- أن السن عامل هام في إنقاص الوزن، يظهر أثره مع تقدم العمر ؛ لأن المعدل الطبيعي لعملية التمثيل الغذائي يصبح أقل وأبطأ كلما زاد عمر الفرد .

١٤- ضرورة ممارسة الرياضة يومياً (تمرينات جماعية في المركز النفسي للتخسيس لمدة ٤٥ دقيقة ومشي ٥٠ كيلو متراً يومياً علي فترات ، بحيث لا تقل مدة المشي عن ساعة يوميا) بإشراف مدربين يقومون بتعليم الضيوف النزلاء كيفية ممارسة الرياضة التي تلائم كل نزيل .

١٥- وزن الضيوف يومياً ، وقياس ضغط الدم لديهم ، ووضع طبيب علاجي تحت تصرفهم . هذا الريجيم النفسي لإنقاص الوزن يساعد على إنقاص الوزن لكل ضيف نزيل ؛ بمعدل ربع كيلو جرام يومياً إذا كان قد تعدي سن الإربعين ، ونصف كيلوجرام يومياً إذا كان أصغر من ذلك .

وهناك تمرين نفسي يمكن ممارسته عند التعرض لإغراء الشيكولاتة الفاخرة التي تحبها ، أو صينية كنافة محمرة محشوة بالقشدة والجوز واللوز وغارقة في العسل ، ويبدأ التمرين على النحو التالي :

ضع أصبعين علي جبهتك (السبابة والإبهام فوق العظمتين اللتين تعلوان الحاجبين) ، ثم أضغط بشدة ، واحبس نفسك لمدة ٥ ثوان . بعد ذلك أسترخ تماماً وأنت جالس ، كأنك

دمية من القماش .

كرر هذا التمرين خمس مرات . تلاحظ أنه بعد ذلك لم يعد لديك أية رغبة في لمس صينية الكنافة أوقطع الشيكولاتة الفاخرة التي تحبها ، وأن لهفتك عليها زالت تماماً ، والهدف من هذا التمرين النفسي هو السماح لعقلك بالانفصال كلية عن فكرة الأكل .

وتقول النظرية النفسية في هذا الشأن : إن تكرار عملية الضغط والاسترخاء خمس مرات هو طريقة لإرسال رسائل إلى المخ ؛ لكي يتخلص من السلوك القهري أو اللاإرادي . والمقصود بالسلوك القهري: أنه السلوك الذي الذي يمارسه الفرد ، في حين أنه – في قرارة نفسه – لا يريد ممارسته .

ويمكن استخدام هذا التمرين النفسي في الابتعاد عن فكرة التدخين والإقلاع عنه .

وفيما يلي نورد النظام الغذائي المصاحب للريجيم النفسي لإنقاص الوزن .

الإفطار	الغذاء	العشاء
– نصف ثمرة جريب فروت . – بيضة مسلوقة واحدة . – قطعة توست جاف واحدة – شاي أو قهوة بدون سكر ويمكن استبدال البيض والتوست بأربع ملاعق من الكورن فليكس مع نصف كوب لبن منزوع الدسم	– (غالباً ما يكون قليل البروتين) – طبق كبير من سلاطة الخضروات الطازجة . – طبق متوسط من حساء الخضروات . – ٦٠ جراماً من التونة الخالية من الزيت ، أو قطعة متوسطة من الجبن القريش – برتقالة أو ٦ عنبات أو ٦ ثمار فراولة ، أو قطعة صغيرة من الشمام .	مثل الغذاء مع زيادة كمية البروتين . يقدم ١٢٠ جراماً من اللحوم أوالأسماك أو الدجاج. –وبالإضافة إلى ماتقدم ينبغي الإشارة إلى أن الدراسات الحديثة تؤكد أن العوامل النفسية وضعف الإرادة من أهم العوامل التي تؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن .

٢١- الريجيم الإسلامي لإنقاص الوزن :

لعل من أكبر الآفات المهلكة للإنسان عدم رعايته لبطنه وحفظه لها وضبطها : وذلك لكفها عن الحرام والشبهات ، ثم عن فضول الشهوات ، بل عن الشبع من الحلال .

والإقبال على الشهوات والتوسع في الشبع من الآفات المضرة للإنسان ، والتي يقسو معها قلبه ، وتكسل أعضاؤه عن الطاعة ، ويقل نشاطها للعبادة ، ويقل فهمه للعلم والحكمة ، وتقل رحمته وشفقته على الضعفاء وأهل الحاجة .

والتوسع في الشهوات ، وكثرة الشبع يدفع الإنسان إلى الوقوع في الشبهات والمحرمات .

يقول الإمام الغزالي : الشبع من حلال أصل كل شر ، فكيف من الحرام . ؟

ويقول الإمام علي : من كان همه ما يدخل في بطنه .. كانت قيمته ما يخرج منها .

ولقد فرض الله سبحانه وتعالى على المسلمين صوم رمضان . وقال في محكم كتابه الكريم " **وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون** " *

وهذا النص القرآني الواضح القاطع بحكمة الصوم يبين لنا -بجلاء- أن الصوم خير. وهذا اللفظ العربي له معنى واحد محدد ، وهو أن الصوم فيه فائدة ومصلحة لمن يزاوله .

وبادىء ذي بدء .. لابد من التذكير بأن جميع المدارس العالمية للتغذية تعتمد -أساساً وقبل كل شيء على فكرة الصيام بمفهوم الحرمان من الطعام ، والتي اشتقت -أصلاً- من الريجيم الإسلامي المتبع في شهر رمضان كل عام .

---

*سورة البقرة آية ١٤٤ .

ومما لا شك فيه أن جميع الأنظمة الخاصة بإنقاص الوزن ، وإعادة الجسم إلى طبيعته تهدف -بداية- إلى إيقاف الأغذية المتنوعة ، ومحاربة الرغبة في التهام الأطعمة بالصوم عن تناولها .

ويؤكد معظم علماء التغذية أن الإنسان -لكي يتمتع بالصحة الجيدة- يجب عليه أن يمارس الجوع التام لمدة ٣-٤ أسابيع بصفة دورية سنوياً ؛ وذلك بهدف تخليص الجسم من النفايات والمواد السامة وهذا يعني أن الصوم هو الذي يحقق ذلك . فضلاً عن أنه من الجوع تنبع الحكمة ، وتتطهر النفس ، ويصفو القلب والحواس. وقد كتب علينا الصوم لحكمة من الخالق "قال تعالى" " يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب علي الذين من قبلكم لعلكم تتقون " *

فالصوم -إذن - وسيلة للتقوى ، وحسن التعامل ، والحلم ، والتسامح ، ونقاء النفس ، والجسد .

وعندما يمتنع الإنسان عن الطعام .. فإنه يعتمد -أولا- على احتياطي الطاقة المخزونة من المواد النشوية ، والدهون الموجودة في الكبد والعضلات ؛ حيث تستنفذ المواد النشوية المخزنة بسرعة ؛ نظراً لقلتها ، وبعد أستنفاذها .. يعتمد الجسم على الطاقة الناتجة من الدهون ، وهي تكفي لإمداد الجسم بأحتياجاته من الطاقة لعدة أسابيع ، تبعاً لكميتها ، والتي يتم احتراقها عن طريق عمليات الميتابولزم (التمثيل الغذائي) ، وينتج من ذلك الاحتراق مركبات أسيتونية ، كما ينتج -أيضاً- مواد أموتيومية بكميات كبيرة ، وتظهر هذه المواد في بول الإنسان كدلالة أكيدة على أن الجسم قد أستنفذ كل المخزون من المواد النشوية والدهنية ، وأنه قد بدأ في استهلاك المخزون في الجسم من البروتين الذي يكون في هذه الحالة المصدر الوحيد للطاقة ، والذي يؤدي استهلاكه إلى تهدم الأنسجة البروتينية ؛ حتى يمكن إمداد الجسم بالطاقة .

*سورة البقرة آية ١٤٤ .

وفي ابتداء عملية الجوع يكون إخراج الجسم من النتيروجين قليلاً ، ثم يتزايد بكميات كبيرة بعد استهلاك المخزون من المواد النشوية والدهنية والبروتينية .

والجسم -أثناء الجوع- يفقد وزنه ، كما تتأثر بفقد الوزن أيضاً بقية أعضاء الجسم وأنسجته ، تبعاً لدرجات الجوع المختلفة ، ويفقد الطحال والكبد والعضلات نحو ٥٠٪ من وزنها ، ويكون تأثر القلب والمخ محدوداً يفقد نسبة صغيرة من مكوناتهما .

ولهذا .. فقد نصح توفيق (١٩٨٥) بعدم اتباع ريجيم خاص للتخسيس إلا بعد أستشارة الطبيب المختص .

وقد أشار الطحاوي (١٩٨٥) إلى أن بحوث التغذية باستخدام النظائر المشعة قد أظهرت أن مكونات الغذاء تتبادل وتتفاعل مع الخلايا في جميع أنسجة الجسم في كل لحظة ، من بدء نشأتها حتى مماتها . وهذا يوضح لنا أهمية الاعتدال في استخدام رياضة الجوع : كي يستفيد منها الشخص جسمياً ونفسياً ، أما الإفراط في الجوع .. فإنه يؤدي إلى المرض وإلحاق الأذى بالإنسان ؛ لأن الأعضاء المختلفة للجسم لن تحصل على احتياجاتها السعرية من العناصر الغذائية المختلفة ؛ فمثلاً .. يحتاج المخ إلي ربع ما تأكله لتأدية وظائفه الحيوية المتعددة ، بينما يحتاج القلب إلى أكثر منه لدفع الدم يومياً للجسم كله .

ومن سوء الحظ .. أن الإنسان العادي في مصر يحتاج إلى ٣٢٤٠ سعراً حرارياً في اليوم يحصل على دخل سعري يقل عن احتياجاته السعرية اليومية بنحو ٣٦٣سعراً حرارياً ومن ثم .. فإن أي نقص جديد في دخله السعري -واستمرار هذا النقص نتيجة الجوع الشديد- يترتب عليه نتائج وخيمة وضارة له ، ويؤثر تأثيراً ملموساً في تأدية أعماله الجسدية والفكرية وبقية وظائف حياته اليومية .

وتأسيساً على ما تقدم .. فأنه قد يبدو من المفيد إلقاء بعض الضوء على أهمية النشاط الذي يتعين على الصائم أن يمارسه في حالة اتباع الريجيم الإسلامي لإنقاص

الوزن ؛ وحتى تكتمل لجسمه الفائدة المرجوة منه ، لأن معظم الصائمين في شهر رمضان يلجأون -للأسف الشديد- إلى النوم فترات طويلة أثناء النهار ، هرباً من الجوع والعطش ويعوضون ذلك بالسهر فترات طويلة مماثلة أثناء الليل ، وهذا خطأ كبير يتبعه تغيير نمط حياتهم فسيولوجياً ؛ حيث يقل -أو ينعدم- نشاطهم نهاراً ، في حين يزداد سهرهم ليلاً .

وفيما يلي نوضح أهم الأسس التي يعتمد عليها الريجيم الإسلامي ، والتي يجب على الصائم أخذها - في الحسبان- في شهر رمضان .

١- على الصائم أن يتبع نظام الحياة الذي اعتاد أن يمارسه قبل الصيام ، وخاصة من حيث الحركة والعمل .

٢- على الصائم أن يمارس الرياضة الكبرى المتوافرة طوال شهر رمضان ، وهي "صلاة التراويح" والتي تؤدي بعد صلاة العشاء ؛ فلهذه الصلاة بالذات حكمة بالغة ؛ فهي بالإضافة إلى الجوانب الروحانية التي تسبغها على الصائم بعد إفطاره .. فإنها تقدم للجسم الفرصة المتناسقة والمتكاملة للحركة ، التي تكفل تنظيم الدورة الدموية ، وتوفر لعضلات الجسم قدراً كبيراً من المرونة والليونة .

٣- على الصائم أن يمارس المشي لمدة ساعة يومياً -بصفة ضرورية-لأنها أسهل أنواع الرياضة . ويمكن للصائم أن يذهب إلى عمله ماشياً في أول النهار - قبل أشتداد درجة حرارة الجو ، أو في الذهاب إلى المسجد والإياب منه لصلاة العشاء والفجر ، وللمشي فوائد عديدة فهو إلى جانب كونه متعة للفكر ؛ يتيح للصائم فرصة التفكير والتأمل .. فأنه ينظم ويجدد الدورة المدموية ؛ نتيجة تنشيط عمل القلب أثناد المشي ؛ فتزداد خفقاته ويكثر تدفق الدم في الشرايين ، مما يساعد على حرق وانتظام الإفرازات، و تغذية كل أعضاء الجسم بالبلازما والأكسجين ، وتخليص الجسم من الكربون والبقايا غير المستحبة .

٤- على الصائم أن يتبع نظاماً غذائياً متوازناً ، يعتمد على توفير جميع العناصر الغذائية الضرورية اللازمة للإنسان ، بالإضافة إلى أنه نظام مرن ؛ لأنه متنوع ، ومنخفض السعرات الحرارية : حيث يحتوي على ما يتراوح بين ١٢٠٠ سعر حراري بدلاً من ٢٢٠٠ إلى ٢٧٠٠ سعر حراري يحتاج إليها الإنسان البالغ يومياً ؛ ومن ثم .. فإن هذا النظام الغذائي لا يحرم الصائم من تناول أنواع الأغذية التي يفضلها ويحبها .

٥- على الصائم ألا يسرف في تناول الطعام والشراب في شهر رمضان ، لأن أمتلاء المعدة – بعد فترة الصيام الطويلة- بالمأكولات والمشروبات أمر ضار ومجهد لها ، بل قد يعوق وظيفتها الهضمية ، ويقلل -إلى حد كبير- من أستفادة الجسم بالطعام والشراب الذي يتناوله ، فشهر رمضان ليس موسماً للطعام والشراب . وبصفة عامة فالقرآن الكريم في قول الله تعالى " وكلو واشربوا ولا تسرفوا "* بيّن أن الأعتدال في الطعام والشراب وفي كل شيء هو الأمر المطلوب .

٦- على الصائم أن يدرك جيداً أن الصيام وسيلة إلى تكوين العادات الغذائية الحسنة : لأنه يدوم شهراً كاملاً ، يمكن أن تتغير به العادات الغذائية السيئة إلى عادات غذائية ؛ حسنة ؛ فمن اعتاد الإسراف في الطعام والشراب ينبغي أن يستفيد من الصيام في شهر رمضان ؛ حتى يغير هذه العادة الغذائية السيئة .

٧- على الصائم أن ينتهز فرصة بدء الريجيم الإسلامي أثناء شهر رمضان ، ويستمر فيه من بعده ؛ مستفيداً من فقد الدهون المترسبة في الجسم ، فإذا كان هذا الريجيم يسبب نقصاً في الوزن يصل إلى نحو ٥ كيلو جرامات -في شهر رمضان الكريم- فمع الاستمرار على نفس النمط الغذائي – أي إقلال كمية الطعام شهراً آخر- فيكون محصلة ما يفقده الجسم من وزنه ١٠كيلو جرامات بعد شهرين .

٨- على الصائم أن يدرك أن عملية إنقاص الوزن يجب أن تتم متدرجة وثابتة ؛ بفضل سيطرة إرادته القوية عن طريق اختصار مكونات الطعام ذات الطاقة العالية

*سورة الأعراف آية ٣١

(الدهون ، والسكريات ،والنشويات) ، مع تناول الاحتياجات الفعلية اللازمة من البروتينات ، بالإضافة إلي كميات وافرة من الخضروات الورقية الطازجة (خس - بقدونس - جرجير - كرفس - بصل أخضر - فجل ... إلخ) ، سواء بحالتها الطبيعية أم في صورة طبق سلاطة مع إضافة عصير الليمون إليها ، وتحديد كمية الملح .

٩- علي الصائم أن يدرك أن شهر رمضان فرصة ذهبية له لتناول وجبات غذائية متوازنة ، يمكن إعدادها من أغذية أخري غير اللحوم ، تتوافر فيها جميع احتياجاته من السعرات الحرارية والبروتينات ،مما يجعلها مفيدة من الناحية الصحية ، ورخيصة الثمن من الناحيةالاقتصادية ، فضلاً عن أنها توفر للمعدة راحة مطلوبة بعد عدة أيام من الشحن الغذائي الثقيل .

١٠- على الصائم أن يدرك أن الحرمان من الطعام يسبب -في البداية- شعوراً بالجوع ، ثم تليه ظواهر صحية أكثر أهمية ، إذ يتحرك سكر الكبد ، ويتحرك معه -أيضاً- الدهن المخزون تحت الجلد ، وبروتينات العضلات والغدد وخلايا الكبد ، حيث تعمل كافة الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب ؛ مما يؤدي -في النهاية- إلى أن ينظف الصوم الأنسجة ويبدلها .

١١- على الصائم أن يدرك أن صوم شهر رمضان فيه وقاية وعلاج لبعض أمراض الجهاز الهضمي والعصبي والجلد وكثير من الأمراض الأخرى .

وقد اقترح عبد القادر (١٩٨٧) - لإنقاص الوزن في وجبتي الأفطار والسحور خلال شهر رمضان ٥ كيلو جرامات - ريجيماً يحقق التوازن بين الرغبات والاحتياجات الحقيقة ، وبذلك .. يتحقق سلطان الروح على الجسد .

وفيما يلي .. توضيح لهذا الريجيم .

وجبة الإفطار	وجبة السحور
- كوب عصير برتقال ، أو كوب كركديه ، أو كوب تمر هندي ، أو كوب خشاف بلح (٤بلحات) - ١٠٠ جرام لحماً (قطعة متوسطة) ، أو ربع فرخة أو بيضتان مسلوقتان + قطعة جبن صغيرة أو طبق فول + قطعة جبن قريش . - طبق خضار مسلوق أو نيىء في نيىء . - طبق سلاطة مشكل . - نصف رغيف خبزاً . - ثمرة من فاكهة الموسم (برتقالة ، أو قطعة بطيخ ، أو شمام ، أو ٦ ثمرات فراولة ، أو ٤ ثمرات مشمشاً) .	- كوب لبن زبادي أو لبن حليب . - طبق فول صغير بالخضروات والليمون ، وقليل من الدهون . - فاكهة الموسم . - نصف رغيف خبزاً .

هذا .. إلا أن شاهين (١٩٨٩) اقترح نظاماً غذائياً مخفض السعرات لشهر رمضان .

وجبة الإفطار	وجبة السحور
- فنجان حساء دافىء . - ربع رغيف خبز أو ٤ ملاعق كبيرة أرز ، أو مكرونة . - شريحة لحم متوسطة أو ربع دجاجة ، أو سمكة متوسطة مسلوقة ،أو مشوية ، أو بيضتان مسلوقتان أو أومليت .	- نصف رغيف خبزاً . - طبق فول مدمس صغير ، مع قليل من الدهون ، أو قطعتان من الجبن القريش ، أو بيضة مسلوقة ، أو قطعة جبنة نستو ، أو ما في حجمها من الجبن الرومي ، أو الجبنة التشيدر .

وجبة الإفطار	وجبة السحور
-طبق متوسط الحجم من الخضار المطهو بطريقة النيىء في النيىء . - طبق سلاطة خضراء مشكل . - ثمرة فاكهة واحدة . - في الساعة العاشرة مساء .. يتم تناول قطعة كنافة في حجم قطعة الجاتوه ، أو قطعتي قطائف ، أو فنجان شاي من الخشاف ، أو كوب من قمر الدين .	- كوب زبادي منزوع الدسم . - طبق متوسط الحجم من السلاطة الخضراء . - ثمرة فاكهة واحدة .

وقد قدمت اثنتان من إحصائيات معهد التغذية بالقاهرة - هما زينب أمين ، وسميرة عبد الصادق (١٩٨٩) - ريجماً غذائياً لشهر رمضان ، مبنياً على تقديم وجبات متوازنة الفائدة متكاملة العناصر الغذائية ؛ بحيث يحصل كل فرد في الأسرة على نصيب معقول من السعرات الحرارية والبروتينات التي تتوافر في أطعمة أخرى غير اللحوم على النحو التالي :

وجبة الإفطار	وجبة السحور
١- بطاطس محمرة - طاجن عدس بالبيض - سلطة خبز - خشاف بلح - كنافة - شاي	١- لبن حليب - سكر - خبز - جبن قريش - سلطة أو جرجير - شاي .
٢- قالب الأرز بالخضروات السوتيه - خبز - سلطة خشاف بلح - قطائف - شاي .	٢- فول مدمس بالزيت - جبن أبيض - خبز - شاي .
٣- فول نابت بالطماطم والزيت - خبز - سلطة - شراب قمر الدين - جلاش بالسوداني - شاي .	٣- فول مدمس بالزيت - جبن أبيض - عيش - بطاطس محمرة - شاي .
٤- عجة- - مكرونة بالطماطم والبصل والزيت - خبز - سلطة - خشاف بالبلح - لقمة القاضي - شاي .	٤- زبادي - بيض مسلوق - فول مدمس بالزيت - خبز - شاي .
٥- لوبيا جافة مكمورة - أرز مفلفل - سلطة خبز - خشاف بلح - بلح الشام - شاي .	٥- جبن رومي - فول بالزيت - خبز - شاي
٦- صينية فول مدمس بالبيض - بطاطس محمرة - سلطة زبادي - خبز - خشاف بلح - بلح الشام - شاي.	٦- زبادي - فول مدمس - خبز - سلطة - شاي .
٧- عجة بطاطس - سلطة - خبز - مهلبية - برتقال - شاي .	٧- جبن أبيض - فول مدمس - جرجير - خبز - خشاف بلح - شاي.

٢٢- ريجيم الأيروبك لإنقاص الوزن :

كلمة الأيروبك aerobic أصطلاح أطلقه العالم الفرنسي لويس باستير pasteur عام ١٨٧٥ علي الكائنات الحية الدقيقة الهوائية ؛ أي التي تعيش في الهواء .، وقد أخذ عنه الدكتور كوبر هذه التسمية في عام ١٩٦٥ ، في أثناء تأليفه أول كتاب له "أيروبيك" .

ونظام ريجيم الأيروبيك ما هو إلا نوع من الرياضة الراقصة ، استقرت -أولاً- في كاليفورنيا ، ثم انتقلت إلى فرنسا ، وبدأت تنتشر في بقية البلاد .

ويلزم – للوصول إلى رياضة الأيروبيك – أن يسبقها تدريب جاد لقوة التحمل ؛ مثل الجري ، وركوب الدراجة ، ونط الحبل . وتعد الممثلة جين فوندا من أشهر المتحمسات لتطبيق ريجيم الرياضة الراقصة ؛ لأن الهدف منه تقوية الرئتين أولاً ، ثم القلب والأوعية الدموية ، فضلاً عن ضرورة تطبيق ريجيم غذائي منخفض السعرات (١٥٠٠ سعر) ، مع تناول الخميرة البيرة (خميرة الخباز) يومياً .

٢٣- ريجيم الصيف لإنقاص الوزن :

من البديهي ظهور مشاكل السمنة مع بداية حلول فصل الصيف . وهذه السمنة هى العدو الأول للرجل بصفة عامة ، وللمرأة بصفة خاصة ؛ نظراً لأنه في هذا الفصل يكثر تناول المشهيات والمسليات ومثلجات الألبان (الأيس كريم) ، والمياه الغازية ، والمشروبات المرطبة والمنعشة ؛ مما يترتب عليه زيادة الدخل السعري عن المنصرف السعري ، ويزداد وزن الجسم بضعة كيلو جرامات إضافية زائدة على وزنه الطبيعي أو المثالي ، وتقليل الراحة الحرارية للأفراد .

هذا .. إلا أن الملابس الصيفية الخفيفة تبرز السمنة الزائدة بجلاء ووضوح .

وينبني ريجيم الصيف على عدة أركان رئيسية هي :

١- تجنب تناول الفواكه الصيفية الغنية بالسعرات الحرارية : مثل المانجو والعنب ، والبلح ، والتين ، والموز ، وكذلك الفواكه المجففة ، لأنها تحتوي على السكر أكثر من أنواع الفاكهة الأخرى ، والتركيز على الأنواع الأخرى : مثل التفاح ، والكمثري ، والبرقوق ، والخوخ ، والجوافة ، والشمام ، والجريب فروت ، والفراولة وهى أقل احتواء على السكر .

ويكفي تناول تفاحة واحدة بين وجبتين : للقضاء على الإحساس بالجوع .

٢- تناول ثلاث وجبات يومية متوازنة : بمعنى أن تحتوي كل وجبة منها على العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، على أن تكون منخفضة السعرات الحرارية ، أي يتراوح محتواها السعري من ١٢٠٠ - ١٥٠٠ سعر ، كما يجب تجنب الأطعمة الدسمة.

٣- لا يجب تجنب تناول السكر بصفة نهائية ، بل ينبغي الإقلال من تناوله (بواقع ٦ ملاعق صغيرة يومياً فقط) ؛ لأن السكر مطلوب للجسم ، حتى لا يؤدي نقصه إلى التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته ، ولتجنب حدوث الصداع الشديد .

٤- الأمتناع - نهائياً - عن تناول الآيس كريم ، والمخللات ، والتوابل الحريفة ، والمياه الغازية ، والدهون المهدرجة والأطعمة الدسمة ، والأغذية المحمرة .

٥- ممارسة نوع واحد من الرياضة ، ولعل أبسطها المشي لمدة ساعة يومياً .

٦- الابتعاد عن اتباع بعض الأنظمة الحديثة في عمليات إنقاص الوزن ، مثل ريجيم الغذاء الواحد ، وعدم الاعتماد على تناول الغذاء الواحد طوال اليوم : مثل تناول موز فقط ، أو بطاطس فقط ، أو اللحوم الحمراء فقط ، أو البيض فقط .

٧- ضرورة التركيز على تناول الخميرة البيرة الطازجة (سواء خميرة الخباز أم في

صورة أقراص مجففة) ؛ نظراً لأن خميرة البيرة تحتوي على أكثر من ١٨ نوعاً من الفيتامينات ،وخاصة فيتامينات المركب ب B-complex و١٤ عنصراً معدنياً من العناصر المعدنية الرئيسية ، و١٦ حامضاً أمينياً ، ويمكن خلطها باللبن ، أو الماء ؛ للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء خاصة في حالة تناولها في الصباح على الريق .

٨- تجنب التوقف المفاجيء عن ممارسة الرياضة في فترة الصيف ؛ حتى لا يودي ذلك إلى تحويل الكتلة العضلية إلى دهون .

٩- تجنب إلغاء الوجبات الثلاث اليومية ، ولكن في الظروف القصوى ؛ فلو حدث إلغاء وجبة الغذاء -مثلاً- لابد لتعويض ذلك من تناول وجبة إفطار جيدة ووجبة عشاء متوازن ، مع شرب كميات كبيرة نسبياً من الماء خلال اليوم . علماً بأن تناول كوب ماء -قبل تناول الطعام بعشرين دقيقة - يقضي على الإحساس بالجوع .

١٠- لابد أن يحتوي ريجيم الصيف المثالي - لإنقاص الوزن - على مكونات الوجبات الثلاث التالية :

٧٠٪ بروتينات (لحم ، دجاج ، بيض ... إلخ) .

٢٠٪ خضراً (يفضل المسلوق) وفاكهة .

١٠٪ فقط سكراً ونشويات.

٢٤- الريجيم الغذائي ذو الوجبتين لإنقاص الوزن :

يبني هذا الريجيم على أساس أن الطب الحديث يعد السمنة مرضاً عصرياً خطيراً تجب مواجهته ومعالجته . ولما كانت وجبة العشاء من أهم دعائم السمنة .. كان من الضروري تجنبها ، ومقاطعتها ، وقصر الوجبات اليومية على وجبتين رئيستيين ؛ هما وجبة الإفطار ، ووجبة الغذاء . ويسمح بتناول وجبة (تصبيرة وسطية) بعد الظهر ، وتكون بين وجبتي الغذاء والعشاء (الملغاة) .

ولا يعني هذا الريجيم حرمان الجسم من احتياجاته الأساسية كالبروتينات غير الدهنية : مثل اللحوم الحمراء ، ولحوم الدواجن ، والأسماك ، والجبن القريش ، والأخيرة تتطلب عدة ساعات لهضمها ؛ ومن ثم .. فهي تستمر عبر الوجبات ، مما يعطي الإحساس بقيمة شبعية أكبر ، كما يجب مد الجسم بما يحتاج إليه من مواد سكرية ودهنية .

ويعتمد هذا الريجيم على إلغاء المفهوم السائد لدى البعض بأن وجبة العشاء هي الوجبة المسائية الرئيسية ، التي يَخْلُد فيها الإنسان - أثناء تناول الطعام - إلى الاسترخاء وعدم التركيز ؛ ومن ثم .. تكون الشهية - لتناول الطعام في هذه الوجبة -كبيرة ، وتُتناول كميات زائدة عادة أثناء متابعة برامج التلفزيون ، ثم الذهاب إلى النوم دون ممارسة رياضة المشي أو الحركة .

ولعل من أهم أسباب مقاطعة وجبة العشاء في هذا الريجيم ما يلي :

١- أن وجبة العشاء تؤدي إلى زيادة الوزن ، وضياع النضارة ، والحيوية ، والقوام الرشيق .

٢- أن وجبة العشاء تودي إلى الترهل ، الذي قد يؤدي .. - بدوره -إلى الإصابة بعديد من الأمراض : كأمراض القلب ، والالتهابات المفصلية ، والأضطربات النفسية ، والسكر ، وحصوة المرارة .. إلخ .

٣- أن وجبة العشاء تودي إلى فقدان الشهية لتناول طعام الإفطار في صباح اليوم التالي ، خاصة في حالة الإفراط في تناول الطعام مساء ؛ مما يترتب عليه عدم توفير الطاقة الحيوية والنشاط الذهني المطلوب ، لمواصلة العمل ، وملاحقة الإيقاع اليومي للحياة فضلاً عن أن الأكتفاء -نتيجة ذلك- بباكو بسكويت أو باكو شيبسي ، مع تناول زجاجة مياه غازية ، أو كوب من الشاي ، أو القهوة -كبديل لتناول وجبة الإفطار الأكثر أهمية- يكون سبباً في التهام كميات كبيرة من الطعام في وجبة الغذاء ؛ نتيجة الإحساس بالجوع ؛ مما يؤدي -بدوره- إلى زيادة الوزن ، وضياع الحيوية والرشاقة .

٤- أن التعود على تناول وجبة العشاء في موعد محدد تتأصل في النفس ، وتجعل الجسم يتكيف على الإحساس بالجوع في هذا الموعد ؛ وعليه تنشأ الحاجة إلى تناول الطعام في هذا التوقيت ، الذي يكون عادة متلازماً مع الاسترخاد وعدم التركيز ؛ مما يترتب عليه زيادة تراكمية دائمة في الوزن .

٥- أن وجبة العشاء مع الاسترخاء وعدم التركيز تودي إلى إضعاف مناعة الإنسان وإرادته ضد شهوة الطعام ولذة تناول أطايبه .

لكي ينجح تطبيق ريجيم الوجبتين .. لابد من اتباع ما يلي :

أ- محاولة ممارسة إحدى الهوايات المفضلة ، مثل القراءة أو الرسم ، أو الموسيقى ، أو لعب الشطرنج ، أو حل الكلمات المتقاطعة كلما اقترب موعد وجبة العشاء ؛ مما يشغل التفكير بعيداً عن الطعام .

ب- محاولة شرب كوب من الماء المثلج قبل اقتراب موعد وجبة العشاء ؛ مما يعطي شعوراً بالراحة ، ويقلل من الشهية للطعام .

جـ- محاولة تناول وجبة (تصبيرة وسيطة) بعد الظهر ، على أن تكون بين وجبة الغذاء ووجبة العشاء (الملغاة) ، وتكون بديلة للأخيرة ؛ بحيث تكون خالية من النشويات والسكريات ، وتقتصر على تناول كوب من الزبادي ، وثمرة من فواكه الموسم ، أو طبق سلطة خضراء ، أو طبق من الحساء الساخن ، خصوصاً في أيام الشتاء الباردة .

د- ألا يزيد عدد السعرات في وجبتي الإفطار والغذاء على ١٢٠٠ سعر ، وألا يزيد عدد السعرات في وجبتي الإفطار والغذاء + وجبة التصبيرة الوسيطة على ١٣٥٠ سعراً .

هـ- ممارسة الرياضة الخفيفة ، التي تعد من أهم العوامل التي تساعد على التحكم اللاإرادي في الجسم ؛ وبالتالي في كميات الطعام ونوعياته ؛ بحيث تتناسب مع العمر ؛ حتى لا تسبب إرهاقاً للأجهزة الداخلية للجسم ، ومن أهمها القلب ؛ مما يساعد على تنشيط

العضلات ، وإيجاد توازن هضمي ، وعدم التلهف على الطعام .

٢٥- ريجيم حمامات البخار والساونا لأنقاص الوزن :

عادة ما تعلن مراكز علاج السمنة عن برامجها الحديثة في إنقاص الوزن ، بمعدلات تصل إلى ١٥ كيلوجراماً في عشرة أيام ؛ باستخدام حمامات البخار والساونا ، والتمرينات الرياضية ، والتدليك ، واكتساب اللياقة البدنية .

ولذلك يعمد البعض إلى مداومة أخذ هذه الحمامات كأسلوب سريع فعال لإنقاص الوزن ؛ لاعتقادهم أن تعريض أجسامهم لدرجات حرارة البخار المرتفعة يساعد على إذابة الدهون المخزنة المتراكمة في الجسم . وليس هذا صحيحاً إطلاقاً ؛ لأن كل الذي يحدث في هذه الحالة ما هو إلا انخفاض ظاهري في الوزن ، بعد أخذ هذه الحمامات ؛ نتيجة لتقليل كمية السوائل في الجسم ؛ بسبب إفراز العرق الغزير ، الذي يمكن للفرد استعادته سريعاً بعد تناول طبق من شوربة الدجاج أو كوب من الماء .. أما الدهون المتراكمة المخزنة في الجسم والمسئولة - بالدرجة الأولى - عن زيادة الوزن .. فلايتم التخلص منها بهذه الطريقة .

وللتخلص من هذه الدهون ..لابد من أكسدتها أو احتراقها ، أو بمعنى آخر ..يتم إجبار الجسم علي الاستفادة منها كمصدر طاقي داخلي ، بدلاً من الحصول على الطاقة من الغذاء ، كمصدر طاقي خارجي ؛ ولهذا السبب يعتمد ريجيم حمامات البخار والساونا علي إعطاء وجبات غذائية ذات سعرات منخفضة ، تعطي -في مجموعها- مالا يزيد على ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم ، تذكر منها المثال التالي (أبومدين ١٩٨٧) :" يسمح هذا الريجيم يفقد ٥ كيلوجرامات من وزن الجسم في الشهر" :

الإفطار	وسط النهار	الغذاء	العشاء	بعض الأطعمة المسموح بتناولها كما يشاء
- ٢٠جراماًمن الخبز (أو ربع رغيف) . أو ١٢٠سم عصير برتقال بدون سكر	- كوب قهوة أو شاي بدون سكر ، مع إضافة ملعقة لبن منزوع	- مرقة دجاج ، أو لحوم منزوعة الدسم . - شطيرة	- ١٢٠سم عصير طماطم -٦٠جراماً من الدجاج أو اللحوم ، أو	- عصير ليمون بدون سكر . -مياه غازية بدون سكر .

الإفطار	وسط النهار	الغذاء	العشاء	بعض الأطعمة المسموح بتناولها كما يشاء
، أو ثمرة جريب فروت . - بيضة مسلوقة ، أو ٣ ملاعق فول - قهوة أو شاي بدون سكر ، مع إضافة ملعقة لبن منزوع الدسم .	الدسم .	(ساندوتش) مكون من شريحتين رقيقتين من الخبز ، وقطعة صغيرة من الجبن القريش ، أو موزة دجاجة . -سلاطة خضروات (طبق كبير) .	السمك أبيض مشوي أو كوب زبادي منزوع الدسم . -سلاطة خضروات .	-بصل - فلفل - كرنب - قرنبيط - سبانخ - خيار .مستارده . جيلاتين (جيلي) .

وتوزع محتويات قائمة الغذاء المذكور عاليه ، والمحتوى على ١٠٠٠ سعر حراري على النحو التالي :

- مواد بروتينيـــــية ٦٠جراماً .
- مواد كربوهيدراتية ١٠٠جرام .
- دهـــــــــون ٤٠ جراماً .

وينبغي الإشارة إلى أنه في حالة تطبيق هذا الريجيم على شخص يقوم بمجهود جسماني كبير ..فإن هذا النظام الغذائي المحتوي على ألف سعر حراري يومياً يكون غير ملائم له ، وينبغي إمداده بغذاء يحتوي على ١٥٠٠ سعر حراري على الأقل ؛ حتى يتسنى إفقاده الوزن المناسب ، دون التأثير في مجهوده الجسمي المطلوب .

وفي هذه الحالة فإن القائمة الغذائية ذات الألف سعر -المشار إليها عاليه- تكون صالحة له بعد تدعيمها بإضافة ثلاثة بدائل من المواد النشوية ، وبديلين من المواد البروتينية ، ونصف بديل من المواد الدهنية .

وفي هذه الحالة .. تصبح المكونات الغذائية للنظام الغذائي الصالح له كما يلي :

- ١٦٠ جراماً من النشويات .

- ٨٥ جراماً من البروتين .

- ٦٥ جراماً من الدهون .

٢٦- الريجيم الغذائي الطبيعي لإنقاص الوزن :

يبني هذا الريجيم على تناول أغذية طبيعية عالية القيمة الغذائية ، منخفضة القيمة السعرية ، أو بمعنى آخر تناول أغذية معينة تتصف بقيمتها الغذائية العالية مع صلاحيتها - في الوقت نفسه - لنظام الريجيم ، ويوفر هذا الريجيم ما يعادل ١٠٠٠ سعر حراري يومياً للفرد .

هذا .. إلا أن أساس اختيار الأغذية الطبيعية هو ما تكسبه للجسم من حيوية ونضارة ورشاقة . ونذكر - فيما يلي- أهم هذه الأغذية على سبيل المثال وليس الحصر :

١- الموز : ويعطي كل ١٠٠ جرام من الموز نحو ٨٨ سعراً حرارياً فقط للجسم، ويتميز بأنه يعد في مقدمة الأغذية الممتازة ، ولكنه لا يمكن أعتباره غذاء كاملاً يقتصر النظام الغذائي عليه . ولحسن الحظ .. فإنه يحتوي على حوالي ٥٠٠ مليجرام من عنصر البوتاسيوم ، والذي يعمل على حماية عضلات الجسم من الآلام الروماتزمية ، كما يحتوي على عنصر الحديد ، ومن ثم .. فهو يقي الإنسان من الأنيميا . ونظراً لاحتوائه على كمية لا يأس بها من فيتامين ج .. فهو مضاد للاسقربوط ، ومضاد للإجهاد والتعب ؛ فيكسب الشخص الذي يتبع الريجيم نوعاً من الحيوية .

٢- الزيتون : يعطي كل ١٠٠ جرام من الزيتون نحو ١٩٠ سعراً حرارياً للجسم ويتميز باحتوائه على عديد من الأملاح المعدنية ؛ مثل البوتاسيوم ، والفوسفور ، والصوديوم ، والنحاس ، وفضلاً عن أنه غني بفيتامين أ ، ويفيد جداً في نمو الجسم والإبصار وتقوية العضلات ، كما يحتوي على مجموعة فيتامين ب .

ومن الأفضل -غذائياً- أستخدام زيت الزيتون في عملية طهي الأطعمة ، بدلاً من الزبد والسمن الصناعي ؛ لأن زيت الزيتون يحتوي على مادة دهنية قادرة على التحكم في نسبة الكولسيترول في الدم ، بالإضافة إلى أنه ليس له أضرار بالنسبة للجسم .

٣- الموالح : ومن أمثلتها البرتقال ، واليوسفي ، والليمون ، والجريب فروت ، وفي مقدمتها البرتقال . ويعطي ويأخذ الجسم من كل ١٠٠جرام من البرتقال ، واليوسفي، والليمون والجريب فروت ٤٥ ، و٣٢ ، و٣٩ سعراً حرارياً للجسم على التوالي وتمتاز ثمار البرتقال بأن تناول ثمرة واحدة -بعد الأكل - يساعد على تنشيط الهضم ؛ لأن الأحماض العضوية التي يحتويها تثير الغدد المعدية ، فتنشط أفراز الإنزيمات الهاضمة ، فتقوم بهضم الطعام . أما تناول ثمرة واحدة من البرتقال قبل الطعام فيعد فاتحاً للشهية ، ومن أفضل المشهيات الطبيعية .

هذا .. والبرتقال غني بفتيامين ج ؛ مما يساعد على منع الإصابة بالاسقربوط ، وتثبيت الكالسيوم في العظام ، وكذلك .. فإن البرتقال يحتوي على الأحماض العضوية مثل حامض الستريك ، الذي يتحول في الجسم إلى مواد قلوية ، تفيد الخلايا الجسمية ، وتساعد على إدرار البول ، وطرد السموم من الجسم .

ونظراً لأن البرتقال غني بالألياف التي تعرقل عملية الامتصاص وإفراز العصارات الهاضمة في حالة تناوله بكثرة .. فإنه يوصى بتناوله في حالة اتباع الريجيم الغذائي لإنقاص الوزن .

ومن الجدير بالذكر أن اليوسفي والليمون والجريب فروت لها -تقريباً- نفس الفوائد الغذائية والطبية .

٤- الجزر : يأخذ الجسم من كل ١٠٠ جرام من الجزر نحو ٤٠ سعراً حرارياً ، وهو يعد من أفضل الخضروات المغذية ، ويمتاز بغناه بالفيتامينات ، وخاصة

فيتامينات أ ، ب١ ، ب٢ ، ج ، والأملاح المعدنية الهامة لجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم .

وينصح دائما بتناول عصير الجزر عند أتباع الريجيمات الغذائية ؛ لما له من تأثير فعال في عملية الهضم ، فضلاً عن أنه يحتوى على نسبة عالية من الألياف التي تفيد الجسم ؛ لأنها تستغرق وقتاً طويلاً في عملية المضغ ، فلا يحتاج الإنسان إلى تناول كميات كبيرة منه .

٥- الخس : يأخذ الجسم من كل ١٠٠ جرام من الخس نحو ١٥ سعراً حرارياً . والخس من الخضر الورقية السهلة الهضم ، المرطبة للجسم ، والمفيد جداً لعلاج حالات الإمساك المزمن ، وإدرار البول . بالإضافة إلى أن الخس غني بفيتامينات : أ ، ج ، هـ ، ويحتوي على البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والمغنسيوم ، والكبريت ، وهى عناصر مهمة للجسم .

ويساعد الخس على النوم الهادىء ، وعلى تهدئة الأعصاب الثائرة ، وتقويتها .

٦- الطماطم : كل ١٠٠ جرام من الطماطم الطازجة تعطي الجسم نحو ٢٣ سعراً حرارياً . وليس بين الخضروات ما يقوي الشهية للطعام مثل الطماطم ، وهى من أكثر الخضروات فائدة للإنسان ؛ لاحتوائها علي فيتاميني أ ، ج ، بنسب عالية ، كما تحتوي على عديد من الأملاح المعدنية العامة ؛ مثل : الحديد ، والفوسفور ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والكبريت .

ويفضل - من الناحية الغذائية- الطماطم التي يميل لونها إلى اللون البرتقالي أو القريب من لون الجزر ، لأنها أفيد للجسم من الطماطم الحمراء ، وأغنى بالفيتامينات من الأخيرة .

ويجب أن تؤكل الطماطم بجميع مكوناتها من القشور واللب والبلور والعصير ، ونظراً لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركاتها الاستدراية الدورية ، مما يساعد على

التخلص من الفضلات المتراكمة بها ، فضلاً عن كونها ملينة لعدم إمكانية امتصاصها . وعند وصولها إلى الأمعاء الغليظة .. تسهل عملية التخلص من البراز .

ويفضل عدم إضافة الملح أو الخل أو الليمون إلى طبق السلطة الذي يحتوي على الطماطم ؛ لأنها تحتوي -هى نفسها- على الملح والأحماض بالكميات اللازمة .

وفي الريجيمات الغذائية .. ينصح بتناول عصير الطماطم ؛ لأنه يساعد على هضم الأطعمة النشوية ، واللحوم ، وبعض الخضروات ذات الألياف ، وفضلاً عن أن هذا العصير السهل الأمتصاص ، يحتوي على الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم .

٧- البطاطس : كل ١٠٠جرام من البطاطس تعطي الجسم نحو ٨٥ سعراً حرارياً ، وبرغم أن البطاطس لا تعد غذاء كاملا .. إلا أنها غذاء مكمل ممتاز .

وتمتاز البطاطس بغناها بالفوسفور ، ولكنها تعد فقيرة بالكالسيوم ، ولذلك .. فلا ينصح بتناول البطاطس بكميات كبيرة دون إضافة أغذية مكملة لها ، حتى لا يحدث اختلال في التوازن العَظمِي ، الذي يحاج إلى الكالسيوم احتياجاً عظيماً .

ويفضل -في الريجيم الغذائي- تناول البطاطس المسلوقة ؛ لأنها أسهل هضماً من البطاطس المقلية ؛ لأن الأخيرة تمتص نحو ١٠٪ من وزنها زيتاً ، فتصبح عسرة الهضم نسبياً ، خاصة للمصابين بأمراض المعدة .

والشخص الذي يتبع ريجيماً غذائياً يجب ألا يتناول البطاطس الشيبس نظراً لأن كل ١٠٠جرام من البطاطس الشيبسي تعطي الجسم ٥٤٤ سعراً حرارياً

٨ - التفاح : كل ١٠٠ جرام من التفاح تعطي الجسم ٨٥ سعراً حرارياً، والتفاح في مقدمة الفواكه المغذية والشافية في الوقت ذاته ، ويمتاز التفاح بغناه بعديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية للجسم .

والتفاح يساعد على الهضم ، ونظراً لاحتوائه على البكتين -بكميات كبيرة- فإنه

إذامُضغ جيداً يقاوم الغازات والإمساك .

ويعد التفاح من أهم أصناف الفاكهة التي يوصي بتناولها في جميع الريجيمات الغذائية .

٩ - اللبن الزبادي : كل ١٠٠ جرام من اللبن الزبادي تعطي الجسم ٣٥ سعراً حرارياً . واللبن الزبادي لبن متخمر ، يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم ، الذي يعمل على بناء عظام الجسم ، ويحتوى أيضاً علي نسبة عالية من البروتينات ، وتعد بروتينات اللبن الزبادي أفضل من بروتينات اللحوم ، كما يحتوي اللبن الزبادي على مجموعة ممتازة من فيتامينات : أ ، ب ، ج ، هـ .

ومن المعروف أن اللبن الزبادي من لأغذية المفيدة للغاية بالنسبة للأمعاء ؛ لكثرة المواد المواد النشطة فيه ، وهو يساعد على مقاومة الميكروبات ، والقضاء على الغازات ، ويزيل - بصفة عامة- أي شعور بالثقل أو بالتعب أو الأجهاد ، أو الوهن الناتج عن التسمم الغذائي .

ونادراً ما يخلو الريجيم غذائي من اللبن الزبادي ، وفي بعض الريجيمات -ومنها الريجيم الغذائي الطبيعي لإنقاص الوزن- يكون اللبن الزبادي طعاماً أساسياً في الوجبات الثلاث ؛ لأنه بالأضافة إلى مزاياه العديدة فهو يساعد على إكساب الحيوية والنشاط ، ويعد مهدئاً للأعصاب الثائرة .

ومن أهم فوائد اللبن الزبادي -أيضاً- أن الكائنات الحية الدقيقة المفيدة الموجودة فيه تصنع مقادير كبيرة من فيتامين ب في لجهاز الهضمي ؛ حيث تمتص في الحال ، وتنتشر في جميع أجزاء الجسم .

واللبن الزبادي غذاء ممتازللمرضى والناقهين وكبار السن ؛ لأن البروتينات الموجودة فيه تعد مهضومة -إلى حد كبير- بفعل ما يحتويه من البكتريا . كما أنه يحتوي على الكالسيوم في صورة ذائبة في حامض اللاكتيك ، الذي تنتجه بكتريا حامض اللاكتيك ،

مما يسهل من امتصاص الكالسيوم .ومن المعروف -أيضاً- أن البكتريا الموجودة في اللبن الزبادي بكتريا مفيدة ، وهي -بمجرد وصولهاإلى القناة الهضمية -تمنع الجراثيم الممرضة والمحللة من التكاثر ؛ فتمنع حدوث الغازات وآلام البطن .

ويساعد سكر اللاكتوز (سكر اللبن) الموجود في اللبن الزبادي في غسيل المجاري البولية ، وطرد الرواسب ، ومنع تكوين الحصيات في الكلى والمثانة .

ويمكن تناول اللبن الزبادي وحده أو مخلوطاً بالبقدونس والخيار والفلفل الأخضر ...وغيرها ، ويمكن خلطه - أيضاً - مع الفواكه الطازجة أو المحفوظة ، كما يمكن خلطه بالعسل الأسود ، أو العسل النحل .

١٠ - **خميرة البيرة** : تحتوي خميرة البيرة على نحو ١٧ نوعاً من الفيتامينات، أهمها فيتامينات المركب ب ، و١٤ معدناً من المعادن الأساسية ، و ١٦ نوعاً من الأحماض الأمينية ؛ ومن ثم .. يندر إغفالها في الريجيمات الغذائية الأساسية . وقد تستخدم خميرة البيرة (خميرة الخباز) مذابة في كوب من ماء ، أو بعد خلطها باللبن ، أو بالحساء ، أو بعصائر الفواكه ، ويكفي منها ملعقتان صغيرتان يوميا؛ للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء ، خاصة عند تناولها في الصباح علي الريق ،

ويطبق الريجيم الغذائي الطبيعي أسبوعاً واحداً من كل شهر طوال العام ما عدا شهر رمضان المعظم ، ويعتمد على تناول هذه الأغذية الطبيعية المشار إليها عاليه ؛ بحيث تحتوي كل وجبة من الوجبات الثلاث (إفطار - غذاء - عشاء) علي اللبن الزبادي ، وخميرة البيرة - بصفة أساسية - ونوعين - على الأقل - من الخضروات ، ونوع - على الأقل - من الفاكهة من بين أنواع الخضروات والفاكهة الثمانية المذكورة ، على أن تحسب السعرات الحرارية التي توفر ١٠٠٠ سعر يوميا ، موزعة توزيعاً سعرياً متناسباً بين الوجبات الثلاث .

ويؤدي أتباع هذا الريجيم -بواقع أسبوع في الشهر- إلى إنقاص وزن الجسم بما

يتراوح من ٧٥٠جم إلى كيلو جرام واحد في الأسبوع .

٢٧- الريجيم الغذائي النباتي لإنقاص الوزن :

قبل تطبيق هذا الريجيم الغذائي .. يراعي معرفة المريض البدين النباتي ، ودرجة نباتيته ، أهو نباتي مطلقاً ، يقتصر في غذائه على تناول الأغذية النباتية المصدر فقط؟ ، أم أنه نباتي يأكل اللبن فقط ؟ أو البيض فقط ؟ أو السمك فقط ؟ ، بالإضافة إلى الأغذية النباتية المصدر ، ولا يأكل اللحوم على اختلاف أنواعها ؟ ، أم أنه نباتي يأكل البيض والسمك فقط بالإضافة إلى الأغذية النباتية المصدر ، ولا يأكل اللحوم من مصادرها الحيوانية الأخرى مطلقا؟

ولذلك فإن التاريخ الغذائي للفرد في هذه الحالة ، ودرجة احتماله ، وحساسيته لهذه الأغذية المختلفة يلعب دوراً هاماً فى تحديد المكونات الغذائية للوجبات اليومية التى تتبع ، ويتم تناولها في هذا الريجيم ، وتحديد المكونات والمواد الغذائية الأخرى التي يجب الحد من تناولها للشخص النباتي ؛ بحيث لا تسبب له أضراراً ؛ بناء علي نوعية تفاعله مع اللبن إذا كان قد تناوله فقط مع الأغذية النباتية المصدر ، أو تفاعله مع البيض أو السمك في الحالات الأخري .

ولذلك فعند وضع خطة النظام الغذائي للشخص البدين النباتي .. يجب أن تحسب احتياجاته السعرية اليومية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات ، وكذلك احتياجاته اليومية من الفيتامينات والعناصر المعدنية بعناية ؛ تبعاً لتاريخه الغذائي ، وحالته الصحية بصفة عامة ، ووزنه ،وطوله ، وعمره ، ونوع العمل الذي يمارسه والظروف البيئية التي يعيش فيها . ويفضل تحديد مواعيد الوجبات اليومية في هذا الريجيم .

ويلاحظ أن هناك تناسباً طردياً بين معدل النقص في الوزن ، وعدد السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد ، مادامت البروتينات والدهون والكربوهيدرات توخذ بالنسب المعتادة ، ولكن إذا وجد اختلاف في تركيب الوجبات من حيث التركيب السعري للبروتينات

والدهون والكربوهيدرات عن النسب المعتادة .. فإن معدل النقص في الوزن يختلف بأختلاف تركيب هذه الوجبات ، حتى في حالة ثبات كمية السعرات الحرارية المعطاة .

وفي حالة الريجيم الغذائي النباتي يراعي ضرورة إمداد الفرد النباتي البدين بفيتاميني (أ ، د) في صورة جرعات مساعدة له ، نظراً لأن الحد من تناول الدهون في هذا الريجيم -لمدة طويلة يؤدي إلى حدوث نقص في هذين الفيتامينين .

هذا ..إلا أنه يجب الحد من تناول ملح الطعام ؛ نظراً لأن زيادة عنصر الصوديوم في الجسم تزيد من قابليته للاحتفاظ بالسوائل ، فضلاً عن أن تناول ملح الطعام بكميات قليلة يساعد علي إنجاح برامج إنقاص الوزن .

ونورد -فيمايلي- مثالاً لريجيم غذائي نباتي لإنقاص وزن فرد يتناول اللبن فقط مع الأغذية النباتية المصدر (نموذج ريجيم غذائي نباتي) .

وجبة الصباح الباكر	وجبة الإفطار	وجبة الغذاء	وجبة الساعة الرابعة بعد الظهر	وجبة الساعة السادسة مساءً	وجبة العشاء
كوب من الشاي +ملعقتان كبيرتان من اللبن الفرز (منزوع الدسم) + ملعقة صغيرة من السكر .	- كوب لبن فرز (منزوع الدسم). - قطعة توست أو خبز . - برتقالة أو ثمرة ليمون حلو .	- طبق صغير أو كوب من حساء الخضروات (شوربة الخضروات). - طبق حساء عدس($\frac{٣}{٤}$ كوب من شوربة العدس الخفيفة). - سلاطة خضروات من الخس والخيار	- كوب من الشاي + ملعقتان كبيرتان من اللبن الفرز (منزوع الدسم) + ملعقة صغيرة من السكر .	- برتقالة .	- طبق صغير إو كوب من حساء الطماطم . - نصف كوب من اللبن الرايب منزوع الدسم . - طبق جزر مسلوق . طبق صغير أو $\frac{٣}{٤}$ كوب من شوربة

وجبة الصباح الباكر	وجبة الأفطار	وجبة الغذاء	وجبة الساعة الرابعة بعد الظهر	وجبة الساعة السادسة مساءً	وجبة العشاء
		والفجل أو الجرجير والطماطم ، مع إضافة قليل من الخل والليمون (عصير ليمونة بنزهير واحدة) ، والفلفل. – طبق كوسة مسلوقة – قطعة توست إو خبز . – برتقالة إو تفاحة .			العدس الخفيفة -قطعة توست أو خبز. – مثلوجات أليان (آيس كريم) يحضر بما تبقى من المقرر اليومي للبن والسكر. (ملحوظة : المقرر اليومي للفرد في هذا الريجيم من اللبن والسكر هو كوب واحد من اللبن الفرز "منزوع الدسم" وثلاث ملاعق كبيرة من السكر) .

أما بالنسبة للشخص النباتي البدين الذي يأكل البيض فقط مع الأغذية النباتية المصدر ، والشخص النباتي البدين الذي يأكل السمك فقط مع الأغذية النباتية المصدر ، والشخص النباتي البدين الذي يأكل البيض والسمك فقط مع الأغذية النباتية المصدر .. فإنه عند إعداد ريجيم غذائي نباتي لكل منهم .. يراعي تطبيق نموذج نفس الريجيم الغذائي النباتي المشار إليه عاليه ، مع إحلال البيض أو السمك ، أو البيض والسمك محل اللبن على التوالي ، بعد تناول نفس الكمية من البيض أو السمك ، أو البيض والسمك على التوالي ، التي تعادل نفس القيمة السعرية للبن الفرز "منزوع الدسم" ضمن المقرر اليومي في الريجيم الغذائي النباتي للفرد الذي يتناول اللبن فقط مع الأغذية النباتية .

أما بالنسبة للشخص النباتي المطلق -الذي لايتناول أية أغذية حيوانية على الإطلاق ، ويقتصر تماماً على الأغذية النباتية- فيعوض عن المقرر اليومي للبن في الريجيم الغذائي النباتي المشار إليه عاليه بما يعادله من السعرات المأخوذة من الحبوب أو البقوليات ومنتجاتها .

،من الجدير بالذكر أنه - في جميع الأحوال- بالنسبة للنوعيات الخمسة المختلفة للريجيم الغذائي النباتي للبدناء (وهى فرد نباتي مطلق ، فرد نباتي يتناول اللبن فقط ، بالإضافة إلى الأغذية النباتية المصدر ، فرد نباتي يتناول البيض فقط بالإضافة إلى الأغذية النباتية ، فرد نباتي يتناول السمك فقط بالإضافة إلى الأغذية النباتية ، فرد نباتي يتناول البيض والسمك بالإضافة إلى الأغذية النباتية) .. فلابد من إمداده يومياً بالجرعات اليومية المساعدة من فيتاميني ا ، د ، وتقليل كمية ملح الطعام في وجباته اليومية قدر الإمكان .

٢٨ - الريجيم الغذائي التقليدي غير النباتي لإنقاص الوزن

يعتمد هذا الريجيم - بالدرجة الأولى - على إعطاء الفرد نحو ٢٠ - ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالي للجسم ؛ تبعاً لنوع العمل الذي يمارسه ، و لدرجة النشاط العضلي المبذول ، على ألا يقل المعدل البروتيني اليومي له عن جرام واحد من

البروتينات لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، مع التقليل - أو الحد من - تناول الدهون ؛ لتقليل الدخل السعري اليومي ؛ ويُفضل إعطاء المعدل الدهني اليومي في صورة زيوت نباتية ، لتمد الجسم باحتياجاته من الأحماض الدهنية الضرورية .

وينصح الشخص الذي يتبع هذا الريجيم بالحد من تناول النشويات ذات المحتوى العالي من الكربوهيدرات (مثل ، البطاطا ، و البطاطس ، والأرز ، والمكرونة ، والحلوى) ، مع الإكثار من تناول الخضر والفواكه الطازجة ، لاحتوائها على كميات قليلة نسبياً من الكربوهيدرات ، ولدورها الإيجابي في الإحساس بالشبع ، وتنظيم حركة الإمعاد ، وإمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، مع إعطاء جرعات إضافية مساعدة من فيتاميني أ ، د ؛ لتعويض النقص فيهما ، نتيجة الحد من تناول الدهون طوال فترة تطبيق هذا الريجيم ، بالإضافة إلى الحد من تناول ملح الطعام ؛ نظراً لأن زيادة الصوديوم في الجسم تزيد من قابليته للاحتفاظ بالسوائل ، مع تناول السوائل بحرية ؛ حيث يفرز الزائد منها عن طريق الكليتين .

ويصاحب تطبيق هذا الريجيم تناول كوب من الماء قبل كل وجبة من الوجبات اليومية بنحو ٢٠ دقيقة ؛ لأن ذلك يساعد على تقليل الشهية لتناول الطعام ، وممارسة الرياضة البدنية - يومياً - بأنتظام .

وفيما يلي .. نظام غذائي تقليدي غير نباتي لإنقاص الوزن :

وجبة الصباح الباكر	وجبة الإفطار	وجبة الغذاء	وجبة الساعة الرابعة بعد الظهر	وجبة الساعة السادسة مساءً	وجبة العشاء
- كوب من الشاي +ملعقتان كبيرتان من اللبن الفرز (منزوع الدسم) - ملعقة صغيرة من السكر	- بيضتان مسلوقتان . - قطعة توست أو خبز . - برتقالة أو ثمرةمن فواكه الموسم .	- طبق صغير أو كوب من حساء اللحم (شوربة اللحم) - سمك مسلوق أو لحم ضأن مشوي . - سلاطة خضروات (خس ، وخيار ، وجرجير ، وفجل ، وطماطم ، مع إضافة	- كوب من الشاي +ملعقتان كبيرتان من اللبن الفرز (منزوع الدسم) + ملعقة صغيرة من السكر .	برتقالة أو ثمرة من فواكه الوسم	- طبق صغير أو كوب من حساء الدجاج (شوربة الدجاج) - ربع دجاجة مشوية . - ٤ ملاعق سلطة بابا غنوج - قطعة توست أو ربع رغيف . - كاسترد يحضر بما

وجبة الصباح الباكر	وجبة الأفطار	وجبة الغذاء	وجبة الساعة الرابعة بعد الظهر	وجبة الساعة السادسة مساءً	وجبة العشاء
		الخل والليمون والفلفل) - فاصوليا خضراء مطهية . - قطعة توست أو ربع رغيف . - برتقالة أو ثمرة من فواكه الموسم .			تبقى من الحصة اليومية للبن والسكر

ملحوظة : المقرر اليومي للفرد في هذا الريجيم من اللبن والسكر هو كوب واحد من اللبن الفرز (المنزوع الدسم ، وثلاث ملاعق كبيرة من السكر)

٢٩ - ريجيم اليزابيث تايلور لإنقاص الوزن :

مما لاشك فيه أن كل النساء تتجه أنظارهن إلى ممثلات السينما والتلفزيون بانبهار ، في محاولة لتقليدهن في ملبسهن ورشاقتهن ، غير مدركات مدى معاناتهن المتصلة ومجهوداتهن الدؤوبة ، ومشقتهن البالغة في سبيل الوصول إلى الرشاقة ، والمحافظة عليها .

ولعل الممثلة الأمريكية الشهيرة اليزابيث تايلور هى أحدث من أنضم إلى قافلة الريجيمات ، وكانت لها تجربة متميزة في الريجيم الغذائي لإنقاص الوزن ، لدرجة أن هذه التجربة سجلت في كتاب ، تم طرحه وتداوله في الأسواق ، ليكون في متناول أيدي بنات حواء الباحثات عن الرشاقة .

ويبني الريجيم الذي اتبعته اليزابيث تايلور (اليز جميلة جميلات هوليود) على الالتزام الشديد بنظام غذائي محدد ، يعتمد على تناول البروتينات الحيوانية بكميات مناسبة ، والخضروات (الطازجة والمطهية)والفواكه بكميات وفيره ، وتناول السوائل بحرية .

وقد أستطاعت إليزابيث تايلور - بتطبيق ريجيمها الخاص لمدة أربعة عشر يوماً -إنقاص وزنها بما يعدل ٢٧كيلو جراماً خلال هذه الفترة ، وهذا بلا شك- إنجاز عظيم .

ويمكن إيجاز هذا الريجيم فيما يلي :

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
الأول	- ٦ أوقيات فاكهة طازجة . - شريحة واحدة توست مقددة . - شاي أو قهوة	- ٦أوقيات من صدر فرخة مشوية(منزوعة الجلد) . - شاي أو قهوة	- ٦ أوقيات فاكهة طازجة . -شريحة توست مقددة- واحدة. - شاي أو قهوة محلاة

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
	محلاة بسكر صناعي ،ولبن منزوع الدسم	محلاة بسكر صناعي ، لبن منزوع الدسم . يمكن تناول بعض الخضروات الطازجة ، وإضافة ملعقة ونصف مايونيز	بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .
الثاني	- قطعة خوخ واحدة كبيرة ، أو٦ أوقيات من الفاكهة الطازجة ما عدا الموز . -شريحة توست واحدة مقددة . -شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	-سلطة . يمكن تناول بعض الخضروات الطازجة ، وإضافة ملعقة ونصف مايونيز عليها .	-٦ -٨ أوقيات لحم بفتيك أو قطعة همبورجر . - شريحة توست واحدة مغطاة بملعقة ونصف زبدة فول سوداني . - سلطة خضراء بالطماطم .
الثالث	-٦أوقيات شرائح أناناس . - ٦أوقيات فاكهة طازجة ماعدا الموز .شريحة توست	-سلطة مكونة من الآتي : أوقية روست بيف- أوقية دجـــــاج (لحم أبيض)	-٤أوقيات بطاطس مهروسة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم في أي وقت ، تبعاً للرغبة ،

العشاء	الغذاء	الأفطار	اليوم
.	-أوقية جبن موتساريلا-شريحة طماطم وخس . -شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم ويمكن تناول الخضروات الطازجة في أي وقت تبعاً للرغبة .	واحدة مقددة. - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	
-سلطة دجاج . - ٨أوقيات بسلة مطبوخة على البخار . - ٤أوقيات بطاطس محمرة .	-سلطة مكونة من الآتي : ٦-٩أوقيات سبانخ . بيضتين مسلوقتين - شريحة بطاطس	-نصف جريب فروت متوسط الحجم . شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	الرابع
-٦-٨ أوقيات من لحم صدر الديك الرومي .	-سلطة تونة . يمكن تناول بعض الخضروات الطازجة ،	-٣ حبات مشمش ، أو ٦ أوقيات من أية فاكهة طازجة ما	الخامس

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
	عدا الموز .	واضافة ملعقة ونصف مايونيز عليها .	- مقدار قليل من المحشي . -٤ أوقيات من الأرز البني المطبوخ . - ٨أوقيات من الخضروات المهروسة . شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم في أي وقت تبعاً للرغبة .
السادس	-نصف شمامة ، أو ٦ أوقيات من أية فاكهة طازجة ، ما عدا الموز - شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	-تفاحة واحدة متوسطة ، وأية خضروات طازجة .	-٦ أوقيات سكالوب بتلو مشوي متبل بعصير الطماطم . - ٤أوقيات بطاطس محمرة .

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
السابع	-٦ أوقيات فاكهة طازجة ، ما عدا الموز . -شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	-سلطةدجـــــاج - شاس أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم . - خضروات طازجة وإضافة ملعقة ونصف مايونيز عليها .	- ٦-٨ أوقيات لحم فيليه مشوي - ٦-٨ أعواد إسبرجي . - ٤أوقيات بطاطس مهروسة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .
الثامن	-٦أوقيات من الفاكهة الطازجة ماعدا الموز . شريحة توست واحدة مقددة - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم	-٦أوقيات همبورجر . -شريحة توست واحدة مغطاة بنصف ملعقة زبدة فول سوداني . - سلطة خضراء بالطماطم . - خضروات طازجة - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	-٦أوقيات سمك مدخن وملعقة ونصف مايونيز . - ٨أوقيات بسلة مطبوخة على البخار - ٢ أوقيات أرز بني . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
التاسع	-ثمرتا برتقال صغيرة ، أو ٦ أوقيات من الفاكهة الطازجة ماعدا الموز - شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم	-أوقيتان من جبن موتساريلا أو إيدام أو شيدر . - ٤ قطع بسكويت ويمكن عمل ساندوتش منها جميعاً (البسكويت ، والجبنة ،والخس) ،وهو ساندوتش اليزابيث تايلور المفضل مع قطعة مخلل . - خضروات طازجة - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم .	- ٦-٨ أوقيات لحم بفتيك مشوي . أو قطعة همبورجر . - ٤أوقيات بطاطس محمرة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم .
العاشر	-٤ أوقيات من أية فاكهة طازجة ماعدا الموز . - شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة	-سلطة كابوريا . - خضروات طازجة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم	-قطعة لحم ضأن مشوية . - ٨ أوقيات خضروات طازجة . - ٤أوقيات أرز مطبوخ بني .

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
	محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم		- شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم .
الحادي عشر	-برتقالة متوسطة أو ٦ أوقيات فاكهة طازجة ، ماعدا الموز - شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم .	-سلطة فواكه مكونة من الأتي : حبة خوخ واحدة، و٦أوقيات فراولة ، وتفاحة متوسطة . - ٣أوقيات من الجبن القليل الدسم ، مع ملعقة شاي كريمة حامضة .	-سلطة بيض . - ٤ أوقيات بطاطس مهروسة .
الثاني عشر	-نصف ثمرة باباظ متوسطة . - شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم .	-سلطة تونة - قطعة مخلل . - ٤-٥ ثمرات طماطم صغيرة . - خضروات طازجة . ،إضافة ملعقة ونصف مايونيز عليها . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ، ولبن منزوع الدسم	-٦ أوقيات دجاج باربيكيو (مشوي على الفحم) . - ٨ أوقيات خضروات مخلوطة (تورلي) . ٤ أوقيات بطاطس محمرة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
الثالث عشر	-حبة واحدة نكتارين متوسطة . - شريحة توست واحدة مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	-٦أوقيات همبورجر ، مع شريحة توست مغطاة بنصف ملعقة شاي زبدة فول سوداني - سلطة خضراء بالطماطم . - خضروات طازجة واضافة ملعقة ونصف مايونيز عليها . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	- ٦-٨ أوقيات لحم فيليه . - ٤أوقيات أرز بني مطبوخ .
الرابع عشر والأخير	-نصف ليمونة . - شريحة توست مقددة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	-سلطة بيض . -خضروات طازجة ، وإضافة ملعقة ونصف مايونيز عليها ، - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .	- ٦-٨ أوقيات لحم صدر الديك . - قليل من المحشي . - ٤ أوقيات بطاطس محمرة . - شاي أو قهوة محلاة بسكر صناعي ولبن منزوع الدسم .

ملحوظة : (الأوقية = ٢٨,٣٥ جراماً) .

٣٠ - الريجيم الغذائي الشتوي لإنقاص الوزن :

عندما يهل علينا فصل الشتاء ببرودته فإن رد الفعل المباشر عند معظم المواطنين هو التهام أكبر كمية ممكنة ومتاحة من الأغذية والسوائل الدافئة والحلوى ؛ لبعث الدفء في أجسامهم ، ولأن جسم الإنسان يستغل جزءاً من الدخل السعرى للأغذية في المحافظة على درجة حرارته الثابتة عند ٣٧ درجة مئوية ، حيث يقوم بحرق كميات من الطعام ؛ لتعويض الحرارة المفقودة ؛ نتيجة ازدياد برودة الجو ، والحاجة إليها لأغراض تدفئة الجسم ، على عكس ما يحدث في فصل الصيف عند ارتفاع درجة حرارة الجو .

وتجدر الإشارة إلى أن النتيجة الحتمية لإضافة سعرات زائدة -في فصل الشتاء- عما يلزم للجسم للقيام بوظائفه الحيوية وأغراض التدفئة .. هو إضافة عدة كيلو جرامات زائدة إلى وزن الجسم ، في صورة دهون مخزنة ، مما ينجم عنه تسلل البدانة إلى الجسم .

وبالإضافة إلى ما تقدم .. فإن معظم المواطنين يلجأون - بعد العودة إلى المنزل- إلى تغطية الجسم ولفّه بأكبر قدر ممكن من الأغطية الصوفية الثقيلة ، مثل البطاطين ، والألحفة ، والعباءات .. وغيرها ،مع تناول الأطعمة الشتوية الدسمة عالية القيمة السعرية ، والتي تحتوي على الدهون المركزة ، مثل شوربة العدس الأصفر ، وشوربة مواسير العظام الدسمة ، وشوربة الدجاج ، وشوربة اللحم ، وشوربة الخضار .

وقد اقترحت الدكتورة محاسن عبد الفتاح (١٩٩٠) -ريجيماً غذائياً شتوياً لخفض الوزن ، يمكن من خلاله إنقاص وزن الجسم من ٦ كيلو جرامات إلى ٨ كيلو جرامات في الشهر ، في حالة الالتزام بتطبيقه ، وهو ريجيم غذائي متوازن ، يحتوي على معظم العناصر الغذائية اللازمة للجسم ، ويمد الجسم بما يتراوح من ٧٥٠ سعراً حرارياً إلى ٨٠٠ سعر حراري ، ويعود ، على الأسلوب الصحي في تناول الطعام .

وتتضمن الوجبات المختلفة لهذا الريجيم ما يلي :

الإفطار	الغذاء	وجبة الساعة الخامسة مساءً	العشاء
-بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش (٥٠جراماً)، أو٣ملاعق كبيرة من الفول المدمس. - نصف جريب فروت،أو ثمرة خيار ،أو ثمرة طماطم. - قطعة توست ريجيم . - كوب شاي أو فنجان قهوة بدون سكر . ويمكن إضافة ربع كوب من اللبن الفرز (لبن منزوع الدسم) .	-ربع دجاجة منزوعة الجلد مسلوقة أو مشوية - أو ١٢٥ جراماً من اللحم الكندوز أو البتلو المسلوق أو المشوي . - أو ٢٥٠ جراماً سمكاً مشوياً . - أو ١٠٠ جرام من الجبن القريش . - أو بيضتان مسلوقتان - طبق صغير خضاراً مسلوقاً أو نيئاً X نيء (كوسة،أو فاصوليا، أو سبانخ،أو خرشوف) -طبق سلاطة خضراء بدون زيت ، مكون من ثمرةطماطم+ثمرةخيار+ ١٠عيدان جرجير، أو ربع خسة . - قطعة توست ريجيم	-كوب شاي بدون سكر ، ويضاف إليه ربع كوب من اللبن الفرز أو كوب كركديه ، أو عصير ليمون بدون سكر .	-كوب زبادي منزوع الدسم .أو قطعة جبن قريش (٥٠جراماً) أو قطعة لحم وزنه ١٢٥ جراماً مثل وجبة الغذاء . - ثمرة خيار أو ثمرة طماطم. - قطعة توست ريجيم .

الفاكهه : في اليوم كله صنف واحد من الفاكهه : برتقالة واحدة ، أو ثمرة يوسفي واحدة، أو تفاحة واحدة ، أو ثمرة جوافة واحدة ، أو نصف فنجان فراولة .

وعند تطبيق هذا الريجيم .. فإن هناك نصيحتين تقدمهما الدكتورة محاسن عبد الفتاح (١٩٩٠) ؛ هما :

١- الحرص على أن تزن نفسك مرة كل أسبوع ؛ فإذا لم تكن هناك أستجابة لهذا الريجيم ، ولم يحدث الانخفاض الملموس في وزن الجسم .. فهذا يعني أن الجسم حدث له تكيف على هذا النظام الغذائي الجديد بالنسبة له ، بحيث أصبح شحيحاً في حرق الطاقة المخزنة ؛ ومن ثم .. لابد من كسر الريجيم ؛ وذلك بأخذ راحة لمدة ٢٤ ساعة ، تتخللها بعض التجاوزات السعرية ، مثل مضاعفة كمية الفاكهه ، أو حتى تناول بعض الفواكه الممنوعة . مثل ، البلح ، والموز ، والمانجو ، والتين ، أو الخضروات الممنوعة ، مثل البطاطس ، أو القلقاس ، أو البسلة أو تناول الشيكولاته ، أو قطعة من الجاتوة ،أو التورتة ،أو الحلوى المفضلة ، أو تناول من ربع إلي نصف رغيف ولكن دون نهم أو إسراف في جميع الأحوال ، بحيث لا تتجاوز السعرات الحرارية الإجمالية للأغذية المتناولة - خلال يوم كسر الريجيم - ١٥٠٠ سعر حراري .

٢- بعد إنقاص الكيلوجرامات التي ترغب في التخلص منها ، والوصول إلى الوزن المطلوب .. لابد من تعلم كيفية المحافظة على الوزن الجديد عن طريق تغيير العادات الغذائية ، وأسلوب تناول الطعام ، بحيث يتم الحفاظ على الوزن .

الريجيم الغذائي المتوازن للمحافظة على الوزن :

نظراً لأن الشخص العادي يحتاج إلى ما يتراوح ما من ٢٦٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر يومياً (قد تزداد إلى ما يتراوح من ٤٥٠٠-٥٠٠٠ سعر يومياً في حالة العمل الشاق) .. فإنه لضمان المحافظة على وزنه دونما زيادة أو نقصان .. فإنه ينبغي عليه أن يتبع ريجيماً غذائياً متوازنا، للمحافظة على وزن جسمه .

ويُنصح بأن يتضمن هذا الريجيم الغذائي المتوازن أغذية ، تتكون من :

٢٠٪ ألباناً ومنتجاتها .

٢٠٪ لحوماً أو أسماكاً ، أو دواجن ومنتجاتها .

٢٠٪ خبزاً وحبوباً ومنتجاتها.

٢٠٪ دهوناً وسكريات ومنتجاتها .

٢٠٪ خضروات وفواكه ومنتجاتها .

وقد سبق أن أقترحت هيئة التغذية التابعة لهيئة الأمم المتحدة نظاماً غذائياً للشخص العادي ، يكفل للمحافظة على وزنه ثابتاً : يتضمن تركيباً سعرياً محداً من الأغذية المختلفة على النحو التالي :

١٢٠٠-١٨٠٠ سعر من الحبوب ومنتجاتها .

١٠٠-٢٠٠ سعر من الدرنات والجذور والفاكهة النشوية ومنتجاتها .

٢٥٠-٣٨٠ سعراً من السكريات ومنتجاتها .

١٥٠-٢٠٠ سعر من الدهون ومنتجاتها .

١٥٠سعراً من اللحوم أو ٢٥٠-٣٠٠ سعر من البقوليات .

وبصفة عامة .. فإنه يراعي عند تطبيق هذا الريجيم الغذائي ألا تقل القيمة السعرية للبروتينات الحيوية عن ١٠٠ سعر ، وألا تقل القيمة السعرية للفواكه والخضر عن ١٠٠ سعر ، بينما لا تقل القيمة السعرية للبن ومنتجاته في الوجبات اليومية عن ٥٠-١٠٠ سعر .

ويراعي – أيضاً – تباين الاحتياجات السعرية اليومية بالنسبة للأفراد . طبقاً

للظروف الصحية والاقتصادية ، والمهنية ، والجنسية ، والنفسية، والبيئية، والجغرافية ، والسياسية ،والفسيولوجية.،والسيكولوجية ، والرياضية ، والحضارية .

هذا .. إلاأن الريجيم الغذائي المتوازن للمحافظةعلى الوزن ينبغي أن يتضمن-بالإضافة إلى المواد الغذائية المشار إليها عاليه- الكميات الكافية من الفيتامينات الضرورية ، والعناصر المعدنية اللازمة للجسم ، وبالنسب الصحيحة ، وكذلك يجب أن يحتوي على كميات كافية من الماء ، مع خلوه تماماً من أية مواد سامة أو ضارة سواء أكانت في الأغذية بذاتها ، أم كمواد مضافة إليها ، وكذلك المواد المثبطة لعمل الفيتامينات ، أو العناصر المعدنية ، أو الإنزيمات الهاضمة .

وبصفة عامة ..فإن معدل احتياجات الفرد من الماء -في هذا الريجيم الغذائي - هو ملليلتر واحد من الماء لكل سعر حراري في الطعام المتناول ، بيد أن معظم الكمية المطلوبة من الماء توجد - فعلاً- في الطعام . وعادة ما يحتاج الشخص البالغ إلى كمية ماء تتراوح من لتر ونصف إلى لترين ونصف لتر ماء يومياً . ويعد الشعور بالعطش دليلاً كافياً على احتياج الجسم إلى الماء عدا حالتي الأطفال والمرضى . أما في حالة الأجواء الحارة والعمل الشاق .. فإن الحاجة إلى الماء تزداد. وقد تصل احتياجات الجسم من الماء إلى ٥ لترات أو أكثر يومياً .

وبالإضافة إلى ما تقدم .. فإن الريجيم الغذائي المتوازن ينبغي أن يضاف السليليوز إلى مكوناته من المواد الغذائية ، على الرغم من أنه غير قابل للهضم ، مما يجعله عديم القيمة الغذائية تقريباً ، إلا أن إضافته في صورة رده (نخالة) يساعد -إلى حد كبير- على منع حالات الإمساك ، ويكفي تناول كمية منه في حدود ٦جرامات من الألياف يومياً ، لأنه يحسن معدلات الأداء الوظيفي للقولون ، ويمكن حساب هذه الكمية تقديرياً إذا أخذ -في الحسبان - أن نسبة الألياف تبلغ نحو جرام واحد في كل ١٠٠ جرام خضروات أو فاكهه طازجة ،. و٥ جرامات في كل ١٠٠ جرام فاكهة مجففة ، وجرام وثلثي جرام في كل ١٠٠ رغيف أو نقل .

ويمكن -بإيجاز- توضيح مكونات الغذاء القياسي (النموذجي) للرجل الذي يقوم بعمل معتدل ، ويتبع الريجيم الغذائي المتوازن ، للمحافظة على الوزن من المواد الغذائية .

١٠٠ جرام بروتيناً . ٣٠جراماً أملاحاً معدنية .

١٠٠ جرام دهناً . قرص ڤيراجران .

٤٠٠- ٥٠٠ جرام كربوهيدرات. لتران - لترين ونصف لتر ماء يومياً .

وهذا الغذاء القياسي اليومي للرجل يوفر له دخلاً سعرياً يومياً يتراوح من ٢٩٠٠-٣٣٠٠ سعر .

ويمكن تطبيق هذا الريجيم على السيدات والأطفال والأولاد ، بالاستعانة بالجدول التالي عن طريق أستخدام المعادل الغذائي اليومي لكل منهم بالنسبة للرجل ، على أساس أن الغذاء القياسي للرجل = الوحدة ؛ ومن ثم .. يكون الغذاء القياسي (النموذجي) للسيدات والأطفال والأولاد كما هو موضح في جدول (١) .

جدول (١) : الغذاء القياسي (النموذجي) للسيدات والأولاد والأطفال.

الفئة العمرية والجنس	المعادل الغذائي اليومي بالنسبة للغذاء القياسي للرجل	الدخل السعري (سعر / يوم)
المرأة البالغة	٠,٨٣	٢٤٠٧
فتاة عمر ١٤ سنة فأكثر	٠,٨٣	٢٤٠٧
ولد عمر ١٤ سنة فأكثر	٠,٨٣	٢٤٠٧
طفل (كلا الجنسين) عمر ١٢سنة -١٤ سنة	٠,٩٠	٢٥١٠

الفئة العمرية والجنس	المعادل الغذائي اليومي بالنسبة للغذاء القياسي للرجل	الدخل السعري (سعر / يوم)
طفل (كلا الجنسين) عمر ١٠سنوات-١٢سنة	٠,٨٠	٢٣٢٠
طفل (كلا الجنسين) عمر ٨ سنوات-١٠سنوات	٠,٧٠	٢٠٣٠
طفل (كلا الجنسين) عمر ٦سنوات-٨ سنوات	٠,٦٠	١٧٤٠
طفل(كلا الجنسين)عمر ٣-٦سنوات	٠,٥٠	١٤٥٠
طفل (كلا الجنسين)عمر٢-٣سنوات	٠,٤٠	١١٦٠

ويمكن تحديد المقررات اليومية للرجال والسيدات -بصفة عامة- تبعاً لمقترحات هيئة الأغذية والزراعة F A O ، على النحو التالي :

المقررات اليومية للرجل = ٩٢ (و ٠,٧٥) سعراً

المقررات اليومية للسيدة = ٨٢,٥ (و ٠,٧٣) سعراً

حيث و = وزن الجسم بالكيلو جرامات .

ويمكن تعديل هذه المقررات اليومية تبعاً لنوع العمل ، والعمر ، والجنس ، والمناخ ، وحجم الجسم .

الريجيم الغذائي الأسري النموذجي (أو القياسي)

عند تحديد الريجيم الغذائي للأسرة فإن الأمر يبدو بالغ الصعوبة ، لضمان تحديد نظام غذائي متزن ، خصوصاً في الأسرة التي تتكون من عديد من الأشخاص الذين يتفاوتون كثيراً في أعمارهم (الزوج - الزوجة - أطفال في مختلف المراحل العمرية) ، وهؤلاء - جميعاً - يتفاوتون في مقدار احتياجاتهم اليومية من المغذيات ، وأحيانا يختلف الأب ، والأم في ذلك ؛ ولذلك .. فمن الحكمة تنظيم وإعداد وجبات هذا الريجيم الغذائي لكل فرد على حدة ؛ نظراً لأن احتياجات الأطفال -مثلاً- أبعد ما تكون عن أحتياجات والدهم أو أمهم ، وكذلك فإن احتياجات جدهم وجدتهم تتطلب نظماً غذائية معينة يراعى فيها استبعاد الأطعمة الدسمة والمفرطة في الحلاوة -قدر الإمكان- مع تعويضهم ؛ بتقديم عصائر الفواكه والخضر إليهم بين الوجبات المناسبة لهم ، وتقديم المشروبات الدافئة لهم قبل النوم .

ولا يغرب عن الذهن أن الريجيم الغذائي الأسري تحكمه -أيضاً- عدة أعتبارات ، -منهاعلى سبيل المثال وليس الحصر- النواحي الأقتصادية ، والعادات ، والمعتقدات الغذائية السائدة في الأسرة ، والظروف البيئية ، والمهنية ، والفسيولوجية ، والدينية ، والسياسية ، والجغرافية ، والنفسية ، والسيكولوجية .. وغيرها .

ويوضح المثال التالي كيف يمكن حساب كمية المواد الغذائية اللازمة يومياً للأسرة واحتياجاتها السعرية اليومية الواجب توافرها ، عند تطبيق الريجيم الغذائي الأسري النموذجي أو القياسي .

مثال : أسرة مكونة من أب عمره ٤٠ سنة ؛ يقوم بعمل معتدل ، وأم عمرها ٣٨ سنة تقوم بعمل معتدل ، وثلاثة أطفال أعمارهم ٧ سنوات ، و٩ سنوات ، و١٢ سنة .

فإذا علم أن الغذاء القياسي أو النموذجي للرجل الذي يقوم بعمل معتدل هو ١٠٠ جرام بروتيناً ، و١٠٠ جرام دهوناً ، و٤٠٠ - ٥٠٠ جرام كربوهيدرات ، و٣٠ جراماً

أملاحاً معدنية ، ولتران إلى لترين وربع لترماء يومياً ، وأن الغذاء الأساسي للأب = الوحدة ، ومعادل الغذاء الأساسي للأم = ٨٣, ، وللأولاد = ٦, ٠ ، ٧, ٠ ، ٨, ٠ من الغذاء الأساسي للأب على التوالي .. احسب :

(أ) كمية المواد الغذائية اللازمة يومياً لهذه الأسرة بالجرام ؟

(ب) الاحتياجات السعرية اليومية لهذه الأسرة ؟

حل المثال

(أ) كمية المواد الغذائية اللازمة للأسرة يومياً = ١ غذاء أساسي للأب +٨٣, ٠ معادل غذاء أساسي للأم +٦٠, ٠ معادل غذاء أساسي للطفل الأصغر + ٧, ٠ معادل غذاء أساسي للطفل المتوسط + ٨, ٠ معادل غذاء أساسي للطفل الأكبر = ٣,٩٣ معادل غذائي أساسي .

∴ كمية البروتين اللازمة للأسرة يومياً = ٣.٩٣ × ١٠٠ = ٣٩٣ جراماً

∴ كمية الدهون اللازمة للأسرة يومياً = ٣.٩٣ × ١٠٠ = ٣٩٣ جراماً

∴ كمية الكربوهيدرات اللازمة للأسرة يومياً = ٣.٩٣ × (٤٠٠ – ٥٠٠)

= ١٥٧٢.٠٠ إلى ١٩٦٥.٠٠ جراماً

(ب) الاحتياجات السعرية اليومية لهذه الأسرة =(٣٩٣ × ٤) + (٣٩٣ × ٩) + (١٥٧٢ × ٤ إلى ١٩٦٥ × ٤)

= ١٥٧٢ + ٣٥٣٧ + ٦٢٨٨ إلى ٨٠٦٠

= ١١٣٩٧ إلى ١٣١٦٩ سعراً / يومياً

وبالمثل .. يمكن – بعد حساب كمية البروتين والدهون والكربوهيدرات – حساب الكميات المطلوبة للأسرة من كل من اللحوم والدواجن والأسماك والألبان والخضر والفراكه والحبوب والخبز .

وتأسيساً على ما تقدم يمكن حساب كمية البروتينات ، والدهون ، والكربوهيدرات التي تقدم لهذه الأسرة في وجباتها اليومية الثلاث ، والتي تفي بأحتياجاتها النموذجية اليومية اللازمة من الناحية السعرية ، ومن جهة أخرى يمكن حساب كمية البروتينات المقدمة فعلاً لهذه الأسرة في وجباتها الثلاث اليومية قبل تطبيق هذا الريجيم ، ومعرفة موقع الأسرة على الخريطة الغذائية ، أتقترب هذه الأسرة من الريجيم الغذائي الأسري النموذجي (أو القياسي) ؟ أم أنها تبتعد عنه ؟

ومن الجدير بالذكرأن هذه الوجبات الغذائية التي تتناولها هذه الأسرة ينبغي أن تتضمن –تبعاً للريجيم الغذائي الأمثل لها– المواد الغذائية التالية :

١– **اللبن ومنتجاته :** يعطي كل طفل من الأطفال الثلاثة في هذه الأسرة ما يعادل ٤٠٠ ميللتر من اللبن يومياً ، وكذلك يعطي كل من الأب والأم ٤٠٠ ميللتر من اللبن يومياً ؛ أي يجب أن تتناول هذه الأسرة ما يعادل ٤٠٠x٥ = ٢٠٠٠ميللتر = لترين من اللبن يومياً ، وقد تستبدل نصف هذه الكمية لكل منهم بمنتجات ألبان أخرى ، مثل الجبن ، والجبن القريش ، ومثلجات الألبان (الآيس كريم) ، واللبن الزبادي ، بحيث لا تقل كمية اللبن السائل الذي يتناوله أفراد هذه الأسرة عن لتر لبن واحد يومياً ، بواقع كوب لبن لكل فرد على الأقل يومياً .

٢– **اللحوم والدواجن والأسماك :** يلزم لكل فرد من أ فراد هذه الأسرة قطعة لحم وزنها ١٥٠ جراماً على الأقل ، أو ما يعادلها من لحوم الدواجن ، أو الأسماك ، أو المنتجات الثانوية للحوم والدواجن والأسماك .

٣– **البيض :** يجب أن يقدم لكل طفل من أطفال هذه الأسرة ٥ بيضات – على

الأقل -أسبوعياً ، و٣ بيضات - على الأكثر - لكل من الأب والأم أسبوعياً .

٤- **الفاكهة :** يجب أن يقدم لكل فرد من أفراد هذه الأسرة ثمرة فاكهة واحدة من فواكه الموسم يومياً على الأقل ، أو تستبدل بكوب واحد - على الأقل- من عصير الفاكهه الطبيعي .

٥- **الخضروات :** يجب أن تقدم لكل فرد من أفراد هذه الأسرة طبق سلاطة خضراء يومياً ، وطبق خضروات مطهية ٥ مرات أسبوعياً على الأقل .

٦- **الحبوب والخبز :** يراعي أن تقدم لكل فرد من أفراد الأسرة احتياجاته اللازمة منها ، بحيث يفضل تقديم الخبز الأسمر ، أو الخبز المدعم ، والكميات المناسبة من الحبوب، بما يتفق مع الأحتياجات السعرية الكلية من الكربوهيدرات لكل فرد .

٧- **الأغذية الأخرى :** مثل الزيوت والدهون والسكر وملح الطعام . فيلاحظ أن هذه الأغذية تضاف -عادة- عندتجهيز الأغذية وطهيها ؛ لذا ... فهى تضاف طبقاً للعادات الغذائية للأسرة ، بشرط أن تكون محسوبة داخل النطاق السعري المسموح به لكل فرد من أفراد الأسرة .

٨- **الخميرة البيرة والفيتامينات :** يفضل أن تقدم لكل فرد من أفراد الأسرة ما يعادل ملعقة شاي من الخميرة البيرة (خميرة الخباز) ، مذابة في كوب من اللبن أو الماء أو عصير الفاكهه مرة واحدة على الأقل يومياً ، وكذلك قرص واحد ثيراجران يومياً -على الأقل- لكل فرد ؛ لإمدادهم بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية واللازمة لهم .

الريجيم الغذائى وفريقنا القومى فى مونديال ١٩٩٠ بإيطاليا

كتب الدكتور الحديدى (١٩٩٠) فى مقال له كان موضوعه " التغذية من أسباب خروجنا من مونديال ١٩٩٠": ليس هناك أدنى شك فى أن لاعبينا لعبوا بشرف ، وتعادلوا مع هولندا بطلة أوربا ، وفيها فان باستين ، وجوليت وريكارد ،وكانوا ندا مساويا ، إن لم يكن أحسن من إيرلندا الفريق الشرس المفترس ، ووقفوا أمام الإنجليز ٥٩ دقيقة وإنجلترا هى مبتدعة اللعبة ، وإحدى الفرق المرشحة للحصول على الكأس" .

كماأن وكالات الأنباء والنقاد جميعا - ودون استثناء - أشادوا بأداء الفريق المصرى، حتى إن الإنجليز أنفسهم أكدوا أن فوزهم كان معجزة ، ولكن تحليلا علميا للمباراة يجب أن يكتب ؛ حرصا على مسيرة الكرة المصرية بعد ذلك ،والبطولة الأفريقية القادمة . وسنتناول - هنا على وجه التحديد - دور التغذية غير العلمية فى خروج فريقنا مبكرا من المونديال ؛ فلقد منع طبيب الفريق القومى المصرى المواد النشوية من غذاء اللاعبين قبل المونديال بشهر ؛ لتخفيف وزن بعض اللاعبين ، والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية ، كما ذكرت الصحف وقتها . وهذا خطأ جسيم ؛ إذ إنه قد أدى إلى نقص مخزون الجليكوجين فى العضلات ؛ وكان نتيجة ذلك هبوط مستوى الأداء المصرى الملحوظ فى نصف ملعب الخصم بعد مباراة هولندا ، وهبوطه أكثر فى مباراة إيرلندا ، ثم أكثر من ذلك فى مباراة إنجلترا ، خاصة بعد الشوط الأول .

وبالطبع .. فهذا يمثل أحد أسباب خروج فريقنا من الدور الأول فى كأس العالم ، بالإضافة إلى أخطاء الإعداد البدنى للاعبين ، وعدم تدريب الفريق المصرى على الارتقاء، وقياس ذلك للبدلاء ، وخاصة أن ذلك قد يعوض قصر قامات بعض لاعبينا ، فضلا عن لجوء (الكابتن) الجوهرى إلى الدفاع فى مباراة إنجلترا ، وهذا الدفاع - وإن كان ينفع فى المباريات السابقة لجمع النقط - فإنه لم يكن واردا فى المباراة الأخيرة الحاسمة . كما أن

من أسباب الهزيمة - أيضا - عدم تغيير هانى رمزى بعد إصابته ، وتكملته المباراة وهو مصاب .

مما تقدم .. يبدو للقارىء - جليا - أن تطبيق الريجيم الغذائى الأمثل للرياضيين يعد من الأهمية بمكان ، كأحد العوامل الهامة للياقة البدنية ، والقدرة على بذل الجهد المطلوب ، وحسن الأداء .

الريجيم الغذائى والماكينة البشرية التى لا تتوقف أبدا

لعل من المثير حقا أن تعلم أن جسمك - طوال رحلة العمر - يمثل آلة بشرية تعمل عملا دؤوبا ، ولا تتوقف أبدا عن الدوران ، إلاعندما يتوقف قلبك عن الخفقان .. وتأذن شمس حياتك بالمغيب ، وتحتاج هذه الآلة البشرية إلى وقود ؛ لضمان استمرارأعضاء الجسم فى النمو ، وبناء أنسجة جديدة .. ويأتى هذا الوقود من الأغذية التى تكوّن وجباتك الغذائية ، والتى ينبغى أن تتضمن العناصر الغذائية الضرورية كما ونوعا ، مما يكفل للجسم - أيضا - تعويض الأجزاء أو الأنسجة المستهلكة.

ومن الجدير بالذكر ان هذه الآلة البشرية تعمل ذاتيا بلا هوادة ، حتى عندما يخلد جسمك إلى الراحة ، وتسكن حركتك ، لأن هناك وظائف حيوية تستمرآلياً وتلقائيا فى ساعات الليل الساكن ، وطوال النهار بلا توقف ، ومن بين هذه الوظائف نبضات القلب ، وتنفس الرئتين ، وسريان سوائل الدم ، وعمليات الهضم .. وتشترك كلها فى حاجتها إلى الطاقة ، التى تحصل عليها الآلة البشرية من غذائك اليومى .

وهكذا فأنت عندما تبذل اى جهد نتيجة القيام بأى عمل إرادىvoluntary work وذلك يتطلب - بدوره - طاقة إضافية ، فضلا عن تلك التى تحتاج إليها الآلة البشرية ، لأداء جميع وظائفها وأنشطتها اللاإرادية autonomic activties ، التى تستمر حتى فى الراحة وأثناء النوم.

وبالطبع فإنك ستحتاج إلى مزيد من الأغذية ، لتغطية هذه الاحتياجات الطاقية المتزايدة .

ومن الضروري - حقا - أن نعرف مصدر اشتقاق الطاقة بداية

من المعروف أن المادة الحية (البروتوبلازم) تتكون من عدة عناصر ، كلها موجودة في صورة غير عضوية inorganic ، أو بمعنى آخر صورة غير حية lifeless وهي الكربون ، والإيدروجين ، والنيتروجين ، والأكسجين ، ومعها العناصر المعدنية ، مثل : الكالسيوم، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والفوسفور ... وغيرها من المعادن الصغرى الأخرى . وتحدث عملية تحول هذه العناصر غير الحية بفعل أشعة الشمس ، ويعد الكلوروفيل هو البوتقة السحرية التي تحدث فيها عمليات التحول ، وهو المادة الخضراء في أوراق النبات ، التي تمتص طاقة أشعة الشمس ، ويتكون غاز ثاني أكسيد الكربون ، الذي يتحد مع أكسجين وإيدروجين الماء ، ليخلق الكربوهيدرات أو السكريات من خلال عملية التمثيل الضوئي photosynthesis ، والتي تنتقل - بدورها - من ورقة النبات إلى بقية أجزائه ، حيث تخزن .

وعندما يأكل الإنسان أو الحيوان النبات .. فإنه ينقل الطاقة الشمسية الكامنة فيه إلى جسمه . فعندما تحترق هذه المنتجات في الجسم .. تتحررالطاقة في صورة نشاط عضلي physical activity .. وهكذا فإن الحياة على وجه الأرض تعتمد - بصورة تكاد تكون مطلقة - على النباتات الخضراء الذاتية التغذية autotrophic ، لقدرتها - دون سواها من الكائنات الحية - على صنع غذائها بنفسها ، عن طريق عملية التمثيل الضوئي ، باستغلال الخلايا الخضراء للطاقة الضوئية في تكوين مواد كربوهيدراتية أولية مركبة من الماء وثاني أكسيد الكربون ، ومحولة الطاقة الضوئية إلي طاقة كيميائية تخزن في أنسجتها . ويفرز النبات - في الوقت نفسه - غاز الأكسجين ، كناتج فائض من عملية التمثيل الضوئي .

ثم يحول النبات هذه المواد الكربوهيدراتية الأولية في مرحلة لاحقة إلى مواد عضوية

أخرى ذات تركيب معقد ، وخصائص متعددة ، عن طريق إضافة العناصر المختلفة التي يحصل عليها النبات من الأرض أو من الهواء .

وهكذا... فإن هذه المواد العضوية الغذائية تعد المصدر الرئيس لغذاء النبات و الكائنات الحية الأخرى ، التى لاتملك القدرة على صنع غذائها بنفسها ، مثل الإنسان والحيوانات ، فتعتمد علي النبات فيما ينتجه من مواد ، تستمد منها طاقتها ، وتحولالبعض الآخر إلى مواد من نوع آخر..

ولذلك.. فليس من المستغرب أبدا أن تعرف أن جسم الإنسان يمثل - بدوره - آلة بشرية تقوم بعمل كثير من العمليات الحيوية والتحولات الداخلية فى معزوفة رائعة ، مستمرة ماشاء الله لهذه الحياة أن تستمر.

ثم يأتي- بعد ذلك - دور الريجيم الغذائى ، ليحاول أن يقوم بدور البنك المركزي للسعرات الحرارية ، فيساعدك على الحصول على احتياجاتك السعرية اليومية ،بدرجة تقترب من القيمة المثلي أو تبلغها في كثير من الأحيان . فيعطيك سعرات حرارية إضافية مكملة لاحتياجاتك السعرية اليومية ، وعندما تشكومن النحافة ، ويأخذ منك سعرات حرارية فائضة عن احتياجاتك السعرية اليومية عندما تشكو من البدانة ، ويتركك على ما أنت عليه فى حالة إذا كنت من المحظوظين أصحاب الوزن المثالى ، فيتساوى عندك دخلك السعري income اليومي ، مع منصرفك السعرى اليومي outcome .

ومن الجدير بالذكر أن الآلة الميكانيكية إذا كانت تستخدم أحد مصادر الوقود لتشغيلها مثل الجازولين أو البنزين فإن الآلة البشرية - وهى جسم الإنسان - تستخدم الغذاءكمصدر أساسى للوقود لتشغيلها ، ممثلا فى العناصر الغذائية الثلاثة الرئيسية المولدة للطاقة ، وهى الكربوهيدرات ، والدهون ، والبروتينات ، مع فارق هام ، وهو أن الآلة الميكانيكية تتوقف عن حاجتها إلى الطاقة بمجرد انتهائها من العملية المحددة التى تقوم بها ، بينما نجد أن الآلة البشرية تعمل بلا توقف ما دامت الحياة مستمرة ؛ حتى فى حالات الراحة والنوم ، ومن ثم فإن حساب الاحتياجات السعرية اليومية - عند تطبيق

الفرد أي ريجيم غذائي - يتطلب حساب الاحتياجات السعرية لجميع الأنشطة الإرادية للآلة البشرية ، مضافا إليها حساب الاحتياجات السعرية لجميع الأنشطة والوظائف اللاإرداية لهذه الآلة.

ومن جهة أخرى فإن الجسم يستمد طاقتة - بصفة أساسية - من الكربوهيدرات ، والدهون . وتعطي الدهون أكثر من ضعف الطاقة التي يعطيها نفس الوزن من الكربوهيدرات ، فضلاعن أن الكربوهيدرات تتطلب كميات كبيرة من الماء ، فمثلا..عند طبخ النشا يمتص نحو ٥ إلى ١٠ أضعاف وزنة من الماء ، مما يشغل حيزاً كبير ؛ وكذلك فإن السكر قبل أن يحمل إلى تيار الدم Circulation لابد أن يخفف بالماء إلى ٢٠ ضعف وزنه.

وعلى العكس من ذلك .. فإن الدهون تكاد تمتص كلها أثناء عملية الهضم ، ولكن ذلك يتم ببطء بدرجة أكبر من الكربوهيدرات والبروتينات ، مما يعطيها قيمة شبعية أكبر ، ومن ثم فإن الدهون تترك المعدة بدرجة أبطأ.

وينبغى أخذ ذلك فى الحسبان عند عمل أى ريجيم غذائى ، وخاصة فى المناطق الباردة أو المناطق الاستوائية ، لان الدهون في الحالة الأولى تعد عازلا للجسم ضد الفقد السريع للحرارة من الآلة البشرية ، ولذلك يتحتم أن تشتمل وجبات الريجيم الغذائى لسكان المناطق الباردة على كميات كافية من الدهون ، والعكس صحيح فى حالة وجبات الريجيم الغذائى لسكان المناطق الاستوائية الحارة .

وينبغى ألا يغرب عن الذهن أن اليود إذا لم يتوفر بالنسب الملائمة فى الآلة البشرية فإن الإيقاع الطبيعى normal tempo لها سوق يختل ، نظرا لان الغدة الدرقية تعد المنظم الرئيس لعمليات الميتابولزم فى هذه الآلة البشرية ، عن طريق هرمون الثيروكسين thyroxin ، الذى يعد اليود عاملا هاما لنشاطه . وتأسيسا على ذلك فإذا زاد نشاط الغدة الدرقية ازدادت سرعة إيقاع الآلة البشرية وينبض القلب بسرعة ، وتهدم الأنسجة بسرعة كبيرة وتظهر حالات الإنهاك والهزال ، وتبدأ الحاجة السريعة إلى عمل

الرجيم الغذائى العلاجى الملائم ، وعلى العكس من ذلك ‥ فعندما يقل نشاط الغدة الدرقية . تقل سرعة إيقاع الآلة البشرية ويقل النشاط العضلى والعقلى.

الريجيم الغذائى وميزان الحموضة فى الدم

ممالاشك فيه أن عملية إعداد وتصميم الرجيم الغذائى ينبغى ألا تقتصر علي مجرد تحديد الأغذية اللازمة لوجبات الفرد المختلفة ، وعدد السعرات الحرارية التى تمده بها فى اليوم وإنما من الضرورى أن تتعدي ذلك إلى معرفة نوعية الأغذية ، ليس فقط من ناحية قيمتها الغذائية ، وقيمتها الحيوية البيولوجية ، ولكن ينبغى أن يتطرق الأمر إلى فاعلية هذه الأغذية ، وتأثيرها فى ميزان الحموضة فى الدم ، وهل هى أغذية حامضية acid foods ، أم أغذية قاعدية Alkaline foods .

ومن الجدير بالذكر أن الغذاء بعد احتراقه ينجم عنه رماد ، كما هى الحال فى احتراق الفحم أو الخشب – يمثل هذا الرماد A s h – الناتج من حرق الغذاء – العناصر المعدنية . ويمكن تعرف طبيعة هذا الرماد عند وضعه فى الماء ، واستخدام ورقة عباد الشمس ، فإذا كان الرماد قلويا ‥ تحول لون ورقة عباد الشمس الأحمر إلى اللون الأزرق أما إذا كان الرمادالناتج من حرق الغذاد حامضيا فإن لون ورقة عباد الشمس الزرقاء سيتحول إلى اللون الأحمر . أما إذا لم يتغير لون ورقة عباد الشمس ‥ دل ذلك علي أن التفاعل متعادل neutral أى إنه ليس حامضيا ، وليس قاعديا.

ومن أمثلة الأغذية الحامضية – التى تترك أثرا حامضيا فى الجسم – اللحوم ، والحبوب والأرز ، و الأسماك ،والبيض ، و الخبز ،أما اللبن ، والليمون ،البرتقال ،و السبانخ ، والخضرالخضراء والبطاطس ‥ فهى تعطى رمادا قلوى التأثير مع ورقة عباد الشمس .

ولعل معظم فواكه الموالح Citrus تعد أغذية قاعدية ، برغم أنها تحتوي علي أحماض عضوية ،ولذلك . . فإن تأثيرها قلوى عند امتصاصها فى الدم بعد عملية الهضم

ونظرا لأن الدم يكون له رقم pH قاعدى بدرجة طفيفة slightly alkaline . . فإنه من الضرورى الحفاظ على ذلك ، لضمان سلامة صحة الفرد.

ومن هنا فإن الريجيم الغذائى يجب أن يراعى- بالدرجة الأولى - الإبقاء على حالة التوازن الحامضى - القاعدي للدم acid-base equilibrium ؛ لأن أى إخلال بتوازن الوجبات الغذائية قد يؤدى - بدوره - إلى الإخلال بميزان الحموضة فى الدم

فعلى سبيل المثال عند تناول وجبات من اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والحبوب ، والخبز - وهى عناصر يتخلف عنها رماد حامضى - فلابد من تناول وجبات من أغذية أخرى معها ،تنتج رمادا قاعديا ، مثل ، اللبن والفواكه ، والخضر الخضراء .

الريجيم الغذائى والاسترخاء

لو سألت نفسك يوما ما : لماذا أنت على عجل دائما ؟ وهل هذا اليوم الطويل المكون من ٢٤ ساعة كاملة لا يتسع لتوفير ربع ساعة فقط تقضيها مسترخيا لصالح صحتك ؟ . . لعجبت من إجابة البعض بأنهم يجدون صعوبة فى توفير ١٥ دقيقة من ١٤٤٠ دقيقة طوال اليوم وكل يوم ، بل ربما أذهلك رد البعض الآخر بأن عجلة الحياة تدوربسرعة ؛ بحيث لا تترك له وقتا حتى لالتقاط أنفاسه.

عجبا.. خلق الإنسان ما أكفره !! تجده مسرعا إلى عمله اليومى الروتينى ، محاولا إدراك الإيقاع السريع للحياة ، ناسيا أن لبدنه عليه حقا ، وأن هذه الآلة البشرية يحق لها أن تستريح ؛ حتي تستطيع مواصلة الحياة دونما إجهاد . فلماذا إذن كل هذه العجلة ؟

إن العجلة لاتطيل العمر ، بل - أحياناعلى العكس - قد تسرع لوضع حد النهاية للحياة؛ لذلك .. ليس من المستغرب أن يكون وضع برنامج للراحة والاسترخاء مصاحبا لأى ريجيم غذائى سليم . فما ينطبق على التمرينات الرياضية السويدية ينطبق - أيضا على تمرينات الراحة والاسترخاء.

ولايوجد على وجه الأرض إنسان واحد عاش رحلة عمره كاملة دون أن تتخللها فترات راحة واسترخاء واستجمام . فحتى القلب نفسه - الذى لايتوقف عن الخفقان طوال رحلة الحياة ، والذى ينبض فى المتوسط ٧٠ نبضة فى الدقيقة - له فترات للراحة والاسترخاء .. وهذه الفترات هي التى تحدث ما بين النبضة والأخرى ، وإلا لما تمكن من أداء مهمته الشاقة المتواصلة ، ولقد حسب عدد نبضات القلب طوال رحلة عمر بلغت ٦٠ عاما ، فوجد أنها تبلغ نحو بليونى نبضة . (ماكفرلاند).

وبالمثل فإنه لابد لبقية أعضاء الجسم البشرى من فترات للراحة والاسترخاء . ولقد خلقه الله ، فسواه ، وأبدع تكوينه ، وسبحان من أودع فى كل قلب ما شغله .

ويتسم تكوين الجسم البشرى بأنه مصمم بحيث يكون لكل عضو من أعضائه وقت للراحة والاستجمام ، وتهدئة المعدل السريع لإيقاع الحياة ، ولكن المشكلة تكمن فينا - نحن معشر البشر - نفسد هذا النظام البديع لهذه الآلة البشرية البالغة الدقة ، فتارة نجهدها فوق طاقتها ، وتارة نحمل المعدة مالا تطيق ، وتارة نجهد الكبد ، وتارة نحمل أعصابنا مالاطاقة لها به ، وتارة لا نعطى أجسادنا مجرد بضع لحظات حتى لمجرد اللهاث والراحة طرفة عين ، وقد يبلغ الأمر غايته عندما نعمل علي استهلاك كل المخزون والرصيد الاحتياطى الطاقى فى الجسم ، حتى نصل إلى مرحلة الانهيار العصبى .

ولذلك.. ففى معظم حالات التوتر العصبي يكون السبب هو عدم وجود برنامج يحقق للجسم الراحة والاسترخاء فى فترات منتظمة . ولعل وجود هذا البرنامج يساعد على تحسين أداء هذه الآلة البشرية البالغة التعقيد ، وفى كثير من الأحيان .. فإن تغيير معدل السرعة قد يساعد على الاسترخاء.

وقد وجد أن توفير خمس عشرة دقيقة فى اليوم للراحة التامة والاسترخاء - سواء أكانت متصلة ، أم على مراحل - تساعد على نجاح تطبيق الطرق المختلفة للريجيم الغذائى.

ولكن هل تعرف كيف تستريح وكيف تسترخى ؟

حقا إن الاسترخاء فن . وهو يعد جزءا من الأنظمة والعادات الصحية التى تساعدك على ارتخاء عضلاتك ، وشعورك بالراحة والاستجمام ، وتخلصك من حالات التوتر العصبى وشد العضلات .

ويوجد عديد من تمرينات الاسترخاء يحسن عملها وأنت مستلق على ظهرك قبل نهوضك من فراشك في الصباح ، أو عند استلقائك على فراشك فى المساء قبل النوم ، أو وأنت جالس على الكرسى الهزاز - أحياناً بعد تناول وجبة الغذاء - بعد الظهر ، وربما استغرق كل من هذه التمرينات - فى كل فترة من هذه الفترات الثلاث - نحو ٥ دقائق ، ولكن الفائدة التى ستحقق جد عظيمة.

وهناك تمرينات لفك شد اليدين والذراعين والكتفين ، وتمرينات لفك شد العضلات فى الرسغين والقدمين والفخذين ، وتمرينات لاسترخاء عضلات الرقبة والوجه والجبهة والفم والفكين والعينين ، وتمرينات لاسترخاء عضلات الراس . وتوجد - أيضا - تمرينات استرخاء لإزالة آثار الإصابة بالأرق عندما يكون الحاجبان مقطبين ، والجبهة مجعدة ، والعضلات حول العينين مشدودة ، حتى يمكنك أن تنام نوما هادئا.

الريجيم الغذائى والمكيفات والمنبهات

لا تدهش إذا قلت لك إن أول قرص من الأقراص المنومة قد تتناوله ببراءة - لدفع القلق أوالأرق والخلود إلى الراحة والنوم - قد يكون بمثابة بداية البداية التى سوف تجعلك فى النهاية مدمنا . ولاتتعجب إذا قلت لك إن أول فنجان من القهوة المركزة قد تتناوله لتنبيه أعصابك وحثك على مواصلة العمل - برغم أنك قد تكون متعبا مجهد الأعصاب - قد يكون بداية البداية التى سوف تؤثر فى الجهاز العصبى المركزى وفى العضلات

ومنها عضلة القلب ، وفى الكليتين.

ولعل التاثير على الجهاز العصبى هو الذى يصيب الأجهزة الرئيسية ، مما يولد حالات اليقظة ، ومقاومة السهاد ، وبسبب النشاط ، والإجهاد العقلى المتزايد . وإذا زاد تناول القهوة بمعدلات كبيرة - تصل إلى عشرة فناجين فأكثر يوميا كما يفعل البعض - فإن تاثير الكافيين يتعدى الآثار الجسمية ، ويصل إلى جهاز الحركة والنخاع المستطيل فى المخ ، والنخاع الشوكى ، فيصير الشخص متوتراً عصبياً إلى حدٍ ما ، قلقاً سريع الانفعال، وقد تنتابه حركات تشنجية.

ومما لا شك فيه أن تهيج الجهاز العصبى المركزى ينجم عنه - عادة - حالات الهبوط العصبى ، ولذلك فإن تناول لقهوة بكثرة- قد يصل إلى حد الإدمان - يبدا بتنبيه الأعصاب وينتهى بهبوطها.

ومن الجدير بالذكر أن الكافيين لا يوجد فى القهوة فقط ، وإنما يوجد -أيضا - فى الشاى ومشروبات الكولا . ولذلك فإنه - عند اقتراح ريجيم غذائى نموذجى - فى جميع الأحوال يتحتم الإقلال - قدر الإمكان - من تناول المشروبات المنبهة أو المكيفات عموما، لأن المشكلة تكمن -كما أشار الدكتور ديفيد ستار - فى "أن القهوة والشاى يجعلان الإنسان قادرا على أن يستدين من قواه الاحتياطية ، ليستعملها فى الوقت الحاضر ، ولم يحدث أن استطاع أحد أن يرد هذا الدين ثانية ".

وتجدر الإشارة إلى أن الشاى يحتوى على ضعف ما تحتويه القهوة من الكافيين . ولكن نظرا لأن الشاى يغلى ويصفى ، لذا فإن مقدار ما يحتويه فنجان شاى من الكافيين يتساوى مع ما يحتويه فنجان من القهوة وهو ١٥ ملليجراما ، فضلا عن أن بعض المشروبات الغذائية الشائعة تحتوى علي الكافيين مثل القهوة العادية . (ماكفرلأند)

وعند تطبيق الريجيم الغذائى واستبعاد الشاى والقهوة من القائمة أو تقليلهما إلى أدنى حد ممكن .. فأن ذلك سيشعر الفرد بتوتر الأعصاب فى البداية ، ولذلك.. يجب أن

يتناول يوميا قرصا من فيتامين ب، (ثيامين كلوريد) ، مع التقليل من تناول الحلوى والسكريات ، والتركيز على أكل الفواكه والخضر بكثرة ، وشرب الماء بكميات تبلغ ضعف معدلاتها فى الظروف العادية ، مع الاهتمام بأخذ حمام ساخن يوميا ، ثم عمل التمرينات الرياضية ، وتمرينات الاسترخاء .وباستمرار هذا النظام لمدة عشرة أيام على الأقل - وربما لمدة أسبوعين - سيجد الفرد نفسه قد تحول - تدريجيا عن عادة غذائية صحية خاطئة وهى شرب المكيفات او المنبهات ، واقلع عنها ، ليبدأ أنظمة جديدة تقوده الى ظروف صحية أفضل.

فإن كنت من مدمنى المشروبات المنبهة .. فابدأ من الآن - اليوم قبل الغد - فى التقليل من تناولها تدريجيا ، وضع لنفسك برنامجا تدريجيا مصاحبا لبرنامج الريجيم الغذاءى ، يساعدك على الإقلال من تناولها ، مع نجاح الريجيم فى تحقيق أهدافه.

ولاتنس أبدا أنه فى جميع أنواع الريجيم الغذائى لابد من توفير عنصر الإرادة والعزيمة ، والرغبة فى نجاح الريجيم . أو بكلمات أخرى عليك أن تساعد نفسك بنفسك أولا وقبل كل شيء : لكى ينجح تطبيق الريجيم الغذائى ، ويعطى ثماره المرجوة.

وتذكر جيدا أنه توجد عديد من المشروبات المفيدة والمختلفة عن الشاى والقهوة ، اللذين يحتويان على الكافيين ، والتى تتميز بأنها ذات طعم مقبول مرغوب فيه ، بعضها له تاثير منعش ، وبعضها له تاثير مهدى ، ولكنها - على اختلاف أنواعها - سوف تلبى حاجتك لشرب شيء ساخن وقت الاكل أو بعده ، دون أن تلزم آلتك البشرية أن تعمل فوق طاقتها العادية ، ودون أن تستهلك قواك الحيوية المختزنه ، ودون أن تلقى أية أعباء إضافية على قلبك ، ولعل من أهم هذه المشروبات - على سبيل المثال وليس الحصر - الكركديه - واليانسون - والنعناع - والكراوية - والحلبة - والتليو - والكاكاو - والزنجبيل - والقرفة - والتمر هندى - والعرقسوس.

وأخيراً لا تنس أنه إذا حقن الكافيين المستخلص من خمسة فناجين من القهوة مباشرة

فى دم إنسان فأنه يقتله والكافيين- شأنه شأن كل المكيفات - ينبه فى البداية ، ويعطى نوعا من الإحساس بالنشاط والحيوية إلا أنه سرعأن ما يسبب الكآبة والهبوط الملموس فى النشاط الحيوى ، مما يجعل الفرد يطلب مزيدا من الكافيين ، بشرب مزيد من فناجين القهوة ، ليشعر بالانتعاش.

الريجيم الغذائى واكتساب الحيوية

لعل من أهم المشاكل- التى تواجه كل من يتبع ريجيما غذائيا - الشكوي من الإحساس بحالة هبوط ، ونقص فى النشاط والحيوية . وقد يعتقد البعض أن السبب فى ذلك هو النقص الحادث فى الدخل السعري المصاحب لريجيمات خفض الوزن (ريجيمات التخسيس) ، ولكن من الغريب حقا أنهم يتناسون - أو ينسون - عاملا حيويا هاما ، هو الذى سيساعدهم على اكتساب الحيوية والنشاط المطلوب فى هذه الحالة ، هذا العامل الحيوى موجود حولنا فى كل مكأن ، ولا يكلفنا أى ثمن ، ألا وهو الأكسجين الجوى . وكل ما فى الأمر هو أن نتعلم كيف نتنفسه يوميا بعمق ، فمما لا شك فيه أن التنفس اليومى العميق ضرورة حيوية من ضرورات الحياة ، تساعد على اكتساب الفرد الحيوية والنشاط ، وتساعد - بالتبعية - علي نجاح تطبيق الريجيم الغذائى.

وربما يكون من المفيد لنا أن نعلم مدى أهمية الأكسجين لخلايا آلتنا البشرية ، ففى الرئتين يوجد نحو ٦٠٠ مليون كيس هوائى أو خلية هوائية ، يمر بها الأكسجين ، ليصل إلى مجرى الدم . ومن الأمور المثيرة حقا أن نعرف أنه في الثانية الواحدة يمر فى الرئتين حوالى ربع الدم الموجود فى الجسم ،أى نحو لتر ونصف لتر من الدم (الدم الموجود فى الجسم حوالى ست لترات) ، ليتخلص من ثانى اكسيد الكربون ، ثم يأخذ الأكسجين الذى تتنفسه ، ليحمله إلى خلايا الجسم التى يتراوح عددها من ٢٥ الى ٣٠. ترليون خلية (أى ٢٥ إلى ٣٠. مليون مليون مليون خلية) ، وهذا يبين لنا جزئية من بلايين الجزئيات التى توضح لنا عظمة الخالق المبدع ، الذى خلق كل شىء فاحسن تكوينه ،

ويوضح لنا مدى صعوبه الدور الذى يجب أن تقوم به كرات الدم الحمراء القصيرة العمر نسبيا(لاتعيش اكثر من ١٢٠ يوما) وهذا يعنى أن آلتنا البشرية يجب أن تكوّن نحومليونين ونصف مليون خلية فى كل ثانية ، لكى يصل الأكسجين الى هذه الملايين من خلايا الجسم .(ماكفرلأند).

وتأسيساً على ماتقدم .. فإنه مالم نمارس تمرين التنفس – بعمق – عدة مرات كل يوم فأننا لن نكتسب النشاط والحيوية والصحة الكاملة – سواء كنا نتبع الريجيم الغذائى أم لا. بيدأن الحاجة تكون أكثر إلحاحا فى حالة تطبيق الريجيم الغذائى لممارسة تمرين التنفس اليومي العميق . ولن تشكو أبدا من حالة الهبوط أو نقص النشاط أو الحيوية ، وسيساعدك هذا التمرين على تحقيق مزيد من التحسن في الدورة الدموية ، وذلك لأنه لو نقصت كمية الهواء الذى نتنفسه لاثر ذلك فى مراكز المخ الهامة ، مثل مراكز التفكيروالإدارة والتمييز ذلك لأن المخ هو المولد الكهربائى فى الجسم ، ويعد التيار الكهربائى مقياسا لمعرفة أى خلل فى المخ . ولا عجب – فإن الهواد الذى نتنفسه هو أحد مصادر هذه الكهرباء فالأكسجين النقى حينما يدخل حويصلات الرئتين .. يدخل الدم ، الذى يوصل التيار الكهربائى إلى جميع أجزاء الجسم.

وهكذا يبدو لنا مدى أهمية الأكسجين وعلاقتة الوثيقة باكتساب النشاط والحيوية فى آلتنا البشرية عند تطبيق الريجيم الغذائى.

ولتبدأ من الآن – فن ممارسة تمرين التنفس اليومى العميق ، كاحد الضروريات الأساسية للصحة الجيدة ، والحياة السعيدة .

نماذ ج الريجيم الغذائى فى حالات التغذية فى الظروف الطبيعية

المقصود بالتغذية فى الظروف الطبيعية – هنا – تغذية الأصحاء ، ويقسم الأصحاء إلى سبع فئات على النحو التالى :

١ – الأطفال.

٢ – البالغون.

٣ – النحاف .

٤ – البدناء.

٥ – المسنون.

٦ – الحوامل .

٧ – المرضعات .

ويطلق على فئات الأطفال ، والبالغين والمسنين ، والحوامل ، والمرضعات اصطلاح الفئات الحساسة " ، والمقصود بها الفئات الحساسة من الناحية الغذائية.

وعند إعداد الريجيمات الغذائية المختلفة لتغذية الأصحاء يراعي تطبيق أسس التغذية الصحيحة المتوازنة ؛ بحيث يؤدى الغذاء دوره الفعال فى إمداد الجسم بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وغير الضرورية بالكميات الكافية المطلوبة ، التى تقوم بدورها في عمليات النمو ، وتجديد الأنسجة ، والنشاط الذهنى ، والنشاط الجسدى ، وإكساب الفرد القدرة على العمل والإنتاج بمعدلات عالية الكفاءة .

وتجدر الإشارة إلى أنه لكل فئة من الفئات السبع – المشارإليها عاليه –ظروف خاصة ، تقتضى إدخال بعض التعديلات على وجبات الفرد العادى تحت الظروف العادية ، نظرا لأن التغذية الصحيحة تبدأ مبكرة والجنين لا يزال في بطن أمه الحامل.

فالأمر لا يقتصر على مراعاة نمو الأطفال عند إعداد وجباتهم حتى بلوغهم سن المراهقه ، أو حتى اكتمال نمو أجسامهم فى سن الخامسة والعشرين تقريبا ، ولكن يمتد أثر التغذية فى البالغين من الجنسين ، ثم مراعاة الحالة الفسيولوجية للجسم ومدى

استعداد الفرد للبدانه أو للنحافة ، وكذلك ظروف التقدم فى السن ، وحالات الحمل والرضاعة فى المرأة ونوجز - فيما يلى- أهم الأمور التى يجب مراعاتها عند إعداد الريجيم الغذائى لتغذية الأصحاء من الفئات السبع المشار إليها.

أولا : تغذية الأطفال :

١ - يتحتم وجود البروتين الكافى فى تغذية الأطفال ، نظرا لأن الأحماض الأمينية لا تخزن فى الجسم ؛ ولكى يستفيد الجسم من الأحماض الأمينية يجب وجود جميع الأحماض الأمينية الضرورية فى وقت واحد ، لأنه إذا نقص أحدهالا يستطيع الجسم تمثيل الباقى منها ، فتطرد خارج الجسم ، ومن ثم .. لا يحدث التوازن النيتروجينى داخل جسم الطفل .

٢ - ضرورة التأكد من أن أغذية الأطفال لا تحتوى على أية عوامل مضادة لفعل الأنزيمات المحللة للبروتين ، أو أية مواد سامة .

٣ - ينصح بأن يكون ثلث البروتين اليومى فى وجبات الطفل - على الأقل - مشتقا من مصدر حيوانى ، نظراً لأن معامل الهضم والاستفادة يعادل ٩٧ ٪ بالنسبة للبروتين الحيوانى ، ٨٤ ٪ فقط للبروتين النباتى.

٤ - نظرا لأن الأغذية النباتية المختلفة تحتوى على بروتينات يكمل بعضها بعضاً.. فيفضل استخدام الوجبات التى تتضمن مخاليط من هذه الأغذية النباتية ، أو استخدام مخاليط منها مع الأغذية الحيوانية .

٥ - ضرورة مراعاة الشروط الصحية السليمة فى إعداد الوجبات الغذائية للاطفال.

٦ - أن تزيد المقرارات اليومية المقترحة لوجبات الريجيم الغذائى للاطفال قليلا على الحد الأدنى المطلوب من الاحتياجات السعرية اليومية ، لتفادى ظهور أعراض نقص أو سوء تغذية.

٧ - تقدر الاحتياجات السعرية بالنسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية بمقدار ١٢٠سعرا لكل كيلو جرام من وزن الجسم فى الشهور الثلاثة الأولى من العمر ، و١١٠ سعرات لكل كيلو جرام من وزن الجسم خلال الشهور من ٤ إلى ٩ ، ١٠٠ سعر لكل كيلو جرام من وزن الجسم خلال الشهور من ١٠ إلى ١٢٠

٨ - تقدر احتياجات الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بواقع ٨٥٠ مليلترا من لبن الأم خلال الشهور من الأول إلى الثالث ، و ١٤٠٠ ميللتر من لبن الأم خلال الشهور من الرابع الى التاسع ، ثم ١٠٠٠ ميللتر من لبن الأم خلال الشهور من العاشر إلى الثاني عشر .

٩ - نظرا لأن الأولاد يحتاجون إلى سعرات حرارية أكثر من البنات فيراعى تحديد الاحتياجات السعرية اليومية للأولاد من ١٠ - ١٢ سنة ، بواقع ٢٥٠٠ سعر يوميا ، والاحتياجات السعرية للبنات عمر من ١٠ - ١٢ سنة ، بواقع ٢٣٠٠ سعر/ يوميا.

١٠ - يراعى أن يعطى الطفل الرضيع - الذى يتغذى على لبن الأم - ما يتراوح من جرامين - جرامين ونصف جرام من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا .أما فى حالة الطفل الرضيع الذى يتغذى على الألبان الصناعية - فيراعي أن يعطى ما يتراوح من ثلاث جرامات إلى ثلاثة جرامات ونصف من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، ثم تقل هذه المعدلات بعد سن الفطام تتراوح من جرام ونصف - جرامين للأولاد.

١١- يراعى أن توفر الفيتامينات الضرورية للطفل فى مرحلة الرضاع حتى الفطام بصفة ضرورية ، على أن يواظب علي إعطاء الأطفال الفيتامينات الضرورية لهم حتى سن البلوغ ، وخاصة فيتامين ج ، بواقع ٣٠ مجم يوميا وفيتامين د بواقع ٤٠٠ وحدة دولية يوميا للطفل الرضيع .

١٢ - يراعى أن تمثل الدهون التى يعطاها الطفل ما يعادل ٣٠ - ٣٥ ٪ من السعرات اليومية الكلية ، بحيث يكون ١ ٪ منها علي الأقل - من الأحماض الدهنية

الضرورية.

١٣ -لابد من توفير ما يتراوح من ٣٠٠ - ٤٠٠ ملليجراما حديدا يوميا لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، لتعويض نقص الحديد فى اللبن.

ونظراً لأن تمثيل الكالسيوم فى الأطفال يحتاج إلى فيتامين د ، لذلك يراعى إعطاء الأطفال نحو ٣ ، ١ جرامايوميا من الكالسيوم.

١٤ - يجب أن تكون أغذية الأطفال - سواء اللبنية ، أم غير اللبنية - مطابقة للمواصفات القياسية لأغذية الأطفال ، والتى تحتم أن تكون هذه الأغذية مصنعة ،أومنتجة ، أو محضرة فى مصانع مرخصة من الجهات الرسمية ، وتخضع للأشراف الصحى الحكومى ، مع ضرورة التاكد من خلوها من المواد الغريبة ، أو أية صورة من صور التلوث ، سواء الكيميائى ، أم الطبيعي ، أم البيولوجى ، أم الميكروبيولوجي ، أم من أية مواد مضافة إلى الأغذية قد تضر بصحة الطفل.

ويشترط أن تكون أغذية الأطفال لم يسبق تعرضها لأى صورة من صور الإشعاعات الذرية ، حفاظا على تربية أطفال أصحاء كاملى النمو.

١٥ - نظرا لأن الأطفال الرضع يمتصون كميات من دهن اللبن البقري ابسط - بدرجة ملموسة- من تلك التى يمتصونها من دهن لبن الأم أو من معظم زيوت الخضر - وخاصة إذا كانت كمية دهن اللبن البقرى التى يتناولونهامرتفعة نسبيا ، كما فى حالة استخدام اللبن البقرى الكامل كمصدر وحيد للسعرات - ، فلابد من مراعاة ذلك لتوفير الاحتياجات السعرية اليومية الفعلية لهم ، لأنه فى حالة الأطفال العاديين الذين يتغذون على اللبن البقرى الكامل فأن نسبة إفراز الدهن فى البراز عندهم تصل إلى ٢٣ - ٣٦ ٪ اى ما يتراوح من ١٢ - ١٨ ٪ من السعرات الكلية المعطاه لهم.

وغير مسموح باحتواء أغذية الأطفال على نسبة من الدهن تتجاوز ٦ جم دهنا / ١٠٠.. سعر من السعرات الكلية لمسحوق أغذية الأطفال ، نظرا لأن الدهن - بصفة

عامة – يكون ضعيف القابلية للهضم عند الأطفال.

١٦ – مما لاشك فيه أن الخواص العضوية الحسية لأغذية الأطفال تؤدي دورا هاما في تحديد كمية الغذاء المتناول ، حيث تساعد مكسبات النكهة ومكثفات القوام على جعل أغذية الأطفال أكثر تقبلا واستساغة من ناحية الأطفال .

١٧ – من الجدير بالذكر أنه إذا قلت نسبة البروتين فى أغذية الأطفال عن ٦٪ من السعرات الكلية فإنه من المحتمل حدوث نقص فى البروتين protein dificiency ومن جهة اخرى ..إذا زادت نسبة البروتين على ١٦ ٪ من السعرات الكلية فى غذاء الأطفال فإن ذلك – برغم أنه غير ضار – يمثل وسيلة غير اقتصادية لاستخدام الطاقة ميتابولزميا .

١٨ – يراعى أن يكون التوزيع السعرى لوجبات ريجيم الأطفال كاملى النمو fullsize infants على النحو (فومون ١٩٧٤ Fomon) :

-٧ – ١٦٪ من السعرات الكلية تستق من البروتينات.

-٣٠. -٥٥ ٪ من السعرات الكلية تشتق من الدهون.

-المتبقى ٪ من السعرات الكلية تشتق من الكربوهيدرات.

١٩- لابد من مراعاة أن الطفل الرضيع يحتاج إلى نحو ١١٥ سعرا / كجم من وزن جشمة / يوم ، ويستهلك من الأغذية قدراً أكبر خلال الشهور السنة الأولى من عمره، ثم تقل احتياجاتة – بعد ذلك – فى النصف الثاني من عامه الأول.

وتختلف الاحتياجات السعرية للرضيع فى العام الأول تبعا لنوع تغذيته ، ودرجة شهيته لتقبل الغذاء الصلب .

إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن احتياجات الطفل الناقص النمو premature إلى السعرات تكون أكبر ، حيث تصل إلى ١٢. – ١٣. سعرا / كجم من وزن جسمة / يوم

ـ وكذلك نظرا لأن البروتين يعد من أهم العناصر الغذائية الضرورية للرضيع فى المراحل الأولى من عمره لحاجته الماسة إليه - فيجب أن يعطى الطفل الناقص النمو من ٤ - ٦ جم بروتينا / كجم من وزن جسمه/ يوم .

٢٠ - نظرا لأن الطفل الرضيع يتعرض بدرجة أكبر من البالغ لفقد الماء والسوائل عموما من جسمه عن طريق القيىء vomting والإسهال diarrhea ، فضلاً عن أن الفاقد من الماء من خلال الكلى والجلد فى صورة بول وعرق يكون بدرجة أكبر من البالغ، لذلك .. تكون احتياجات الطفل الرضيع إلى السوائل كبيرة .

ومن جهة أخرى .. فإن أعراض الجفاف dehyrdration تظهر بدرجة أكبر فى الرضيع ، ولها آثار خطيرة ما لم تعالج فوراً وعادة يكفى إعطاء ميللمتر واحد من الماء لكل سعر من الغذاء ويعد إعطاء الطفل ١٥٥ جراماً ماء / كجم من وزن جسمه / يوم كافياً لاحتياجات الطفل من الماء ، تحت ظروف درجات الحرارة العادية .

وتزداد الحاجة إلى الماء - بالنسبة للطفل الرضيع - فى حالة الجو الحار ، وفى أشهر الصيف ، وكذلك فى حالة التغذية على لبن بقرى به نسبة عالية من البروتين ، للحاجة إلى مزيد من الماء لغسل الكلى من اليوريا المتكونة بكميات كبيرة.

وتجدر الإشارة إلى أن أفضل ريجيم غذائى للطفل الرضيع - على الاطلاق - هو لبن الأم ، وكل ما عداه ليس أكثر من بديل ، فضلا عن أن لبن الأم هو أكثر طرق الرضاعة سلامة للطفل ، وهو الغذاء المثالى الابتدائى Ideal starting food

وفيمايلى عرض لريجيم غذائى مقترح كنموذج لكمية طعام الأطفال فى الفئات العمرية سنتين وثلاث سنوات وأربع سنوات ، وهى كمية الطعام التى يتناولونها فى وجباتهم . جدول (٢): كمية الطعام التى يتناولها الأطفال فى وجباتهم

المادة الغذائية	طفل عمره سنتان	طفل عمره ٣ سنوات	طفل عمره ٤ سنوات
اللبن	كوب واحد	كوب واحد	كوب واحد
منتجات حبوب للإفطار	$\frac{1}{4}$ كوب	٦ ملاعق كبيرة	٦ ملاعق كبيرة
خبز	$\frac{1}{2}$ شريحة	$\frac{1}{2}$ شريحة	شريحة واحدة
بيض	٣ ملاعق كبيرة	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ كوب
لحم مشوى	ملعقة واحدة كبيرة	$\frac{1}{2}$ ١ ملعقة كبيرة	ملعقتان كبيرتان
خضروات مطهية	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ كوب	$\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ كوب
خضروات طازجة مجزأة	ملعقة واحدة كبيرة	ملعقة واحدة كبيرة	ملعقة واحدة كبيرة
خضروات طازجة شرائح	٣ شرائح	٤ شرائح	٦ شرائح
فاكهة	$\frac{1}{3}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب
عصير برتقال	$\frac{1}{3}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب
بودنج أو مهلبية	$\frac{1}{3}$ كوب	$\frac{1}{3}$ كوب	$\frac{1}{2}$ كوب

*الجندى (١٩٦٧) .

وفيما يلى ريجيم غذائى مقترح كنموذج لوجبات طفل فى الحضانة .

جدول (٣) : نموذج لوجبات طفل فى مدرسة الحضانة

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	لبـن	كوب
	بليلة أو كورن فليكس	٤ - ٦ ملاعق كبيرة
	برتقال أو عصير برتقال	برتقالة أو نصف كوب عصير
	عصير طماطم	نصف كوب عصير
	زبد	ملعقة
	خبز أسمر أو خبز مدعم	شريحة ، أو نصف رغيف
الغذاء	لبن	كوب
	بيض أو لحم أو دجاج أو سمك	واحد أو ٥٠ جراما من اللحم أو الدجاج أو السمك
	خضروات ورقية خضراء	ملعقتان كبيرتان
	خضروات أخرى	ملعقتان كبيرتان
	خبز أسمر أو خبز مدعم	شريحة أو نصف رغيف
	زبد	ملعقة
	مهلبية أو بودنج	$\frac{1}{2}$ كوب
العشاء	بيض أو لحم أو دجاج أو سمك أو جبن	واحدة أو ٥٠ جراما من اللحم أو الدجاج أو السمك أو الجبن
	خضروات	ملعقتان كبيرتان
	لبن	كوب
	سلاطة خضروات	٣ ملاعق كبيرة
	خبز أسمر أو خبز مدعم	شريحة
	زبد	ملعقة
	مهلبية أو بودنج	$\frac{1}{2}$ كوب

*الجندى (١٩٦٧)

ويبين الجدول التالى الاحتياجات السعرية اليومية للأولاد تبعا للسن .

جدول (٤) : الاحتياجات السعرية اليومية للأولاد تبعا للسن * (سعر/يوم)

العمر (سنة)	النشاط الداخلى الأساسى	ولد هادىء جدا	ولد نشيط	ولد نشيط جدا
صفر	٢٠٠			
١	٥٠٠	٧٥٠		
٢	٨٠٠	١٢٠٠	١٦٠٠	٢٣٥٠
٤	٩٠٠	١٤٠٠	١٨٦٠	٢٨٠٠
٦	١١٠٠	١٦٠٠	٢١٦٠	٣٢٣٠
٨	١٢٠٠	١٨٠٠	٢٤٠٠	٣٦٣٠
١٠	١٣٠٠	٢٠٠٠	٢٦٤٠	٣٩٥٠
١٢	١٤٤٠	٢١٣٠	٢٨٧٠	٤٣٠٠
١٤	١٤٧٠	٢٢٠٠	٢٩٥٠	٤٤٠٠
١٥	١٥٥٠	٢٣٠٠	٣١٠٠	٤٦٢٠

* يكون النشاط الداخلى الأساسي للجسم لدى البنات أقل بنحو ١٠ - ١٥ ٪من مثيلة فى حالة الأولاد لنفس الفئات العمرية في طور النمو . ويكون النشاط الداخلي الاساسى للجسم لدى الأولاد فى طور النمو أعلى من البالغين بنسبة قد تصل إلى ٢٥ ٪ .

ثانيا : تغذية البالغين :

يراعى - عند إعداد الريجيم الغذائى لتغذية الأشخاص البالغين -ضرورة ألا يقل مقدار القيمة السعرية للطعام عما يلزم للوفاء بالاحتياجات السعرية للميتابولزم القاعدى basal metabolism ، مضافا إليه الطاقة الحرارية التى تستخدم فى عمليات هضم الغذاء وامتصاصه وتمثيله ، وقد حسبت هذه الكمية من الطاقة الحرارية الإجمالية بالنسبة

للبالغين بما يعادل ١,١ سعرا لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميا ، على أساس أن ذلك يمثل الحد الأدنى للقيمة الحرارية للطعام ، ويضاف إلى هذه القيمة سعرات أخرى إضافية تتفاوت من شخص بالغ إلى آخر تبعا لأسس عديدة : السن ، والجنس ، ونوع العمل وممارسة الرياضة ، والعادات الغذائية ، والظروف المناخية ، والبيئية ،والدينية، والجغرافية والسياسية والحضارية والنفسية.

وفى حالة إن كان الشخص البالغ يمارس عملا جسميا خفيفا .. فإن القيمة الحرارية للطعام لاتتعدى ٢ و٢ سعراً لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا ، بينما تكون القيمة الحرارية للطعام فى حالة الشخص البالغ - الذى يمارس عملا جسميا متوسطا - متراوحة من ٧, ٢ - ٤ ، ٤ سعرا لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، من ٨ ، ٣ - ٤ ، ٥ سعر لكل كيلو جرام من وزن الجسم فى حالة الشخص البالغ الذى يمارس عملا جسميا مضنيا.

وفى جميع الأحوال .. يضاف إلى هذه القيمة الحرارية للطعام كميات اضافية من الطاقة ، تتفاوت - كما سبق الذكر - تبعا للاعتبارات المشار إليها عاليه.

وبصفة عامة .. فإن الاحتياجات السعرية اليومية للشخص البالغ تكون على النحو التالى : ٢٢٠٠ - ٢٨٠٠ سعرا / يوميا للبالغين الذين يمارسون أعمالاً ذهنية .

٢٧٠٠ - ٣٠٠٠ سعر / يوميا للبالغين الذين يمارسون عملاً جسمياً غير مجهد .

٣٥٠٠ - ٤٢٠٠ سعرا / يوميا - للبالغين الذين يمارسون عملا جسميا مجهداً.

٤٣٠٠ - ٥٠٠٠ فأكثر سعرا / يوميا - للبالغين الذين يمارسون عملاً جسمياً مضنياً .

ويراعى فى تغذية البالغين - أيضا الأسس التالية :

١ - ضرورة الإكثارمن تناول أغذية الدهنية والكربوهيدراتية الغنية بالطاقة في حدود المعدلات السعرية المتزنة لوجبات البالغين.

٢ - ضرورة الإكثار من تناول اللبن والخضروات ،وخاصة الخضراء والصفراء فى

الوجبات اليومية للريجيم الغذائي للبالغين.

٣ – ضرورة أن يتضمن الريجيم الغذائي للبالغين ما يكفى لمد الجسم بما يلزمه من المواد الغذائية كما ونوعا.

٤ – ضرورة احتواء أغذية البالغين على الفيتامينات الضرورية للجسم ، وكذلك الأملاح المعدنية الضرورية للجسم بكميات كافية بالنسب الصحيحة.

٥ – ألا يقل معدل شرب الماء للشخص البالغ عن ميللتر واحد من الماء لكل سعر حرارى فى الطعام المتناول ، لأن احتياجاته من الماء تتراوح من لتر ونصف لتر – لترين ونصف لتر ماء / يوميا فى الظروف الجوية العادية . ، أما فى حالة الجو الحار والعمل الشاق فتزداد كمية الماء – التى يحتاج إليها جسم الشخص البالغ – حتى تصل إلى ٥ لترات أو أكثر يوميا .

٦ – يجب ألا يقل معدل البروتينات فى أغذية البالغين عن واحد جرام / كيلو جرام من وزن الجسم يوميا بما يتراوح من ١٠ إلى ١٥ ٪ من السعرات الكلية اليومية فى الظروف العادية ، وينصح أن يكون البروتين الحيوانى متراوحا من $\frac{١}{٣}$ – $\frac{١}{٢}$ كمية البروتين اليومى على الأقل.ومن المهم جدا أن يحتوى غذاء البالغين على البروتين الكافى كما ونوعا.

٧ – يجب أن يتضمن غذاء البالغين من الزيوت والدهون ما يتراوح من ٥٠ – ١٠٠ جم دهنا يوميا ، ويجب ألاتقل كمية الدهن عن ٢٠ جراما فى اليوم.

٨ – يراعى فى تغذية البالغين أن سكر اللاكتوز الموجود فى اللبن يساعد على تمثيل الكالسيوم والفسفور داخل الجسم ، وأن تمثيل الكالسيوم والفسفور مرتبط بنشاط فيتامينى د ، ج ،ولذلك .. فإن لهذه الفيتامينات أهمية وعلاقة بالنمو الطبيعي للعظام والأسنان.

٩ – عند إعداد الريجيم الغذائي للبالغين .. فإنه لمعرفة ما يحتاج إليه البالغ من طاقة .. تجمع الطاقة اللازمة لنشاط جسمه الداخلى الأساسي (تبعا للسن والريجيم والجنس) . ويضاف إليها ١٠ ٪ للطعام ، ثم يضاف إليها القيم المرادفة لما يقوم به الشخص البالغ من

نشاط جسمانى وأعمال أخرى .

وتبلغ الطاقة التى تمثل قيمة النشاط الداخلى الأساسي للجسم - وهى ما يعبر عنها بمعدل الميتابولزم القاعدى basal metabolic rate - ما يتراوح بين ٣٦ - ٤١ سعرا للمتر المربع من الجسم فى الساعة - فى المتوسط - بالنسبة للذكور البالغين ، وتبلغ ٣٤ - ٣٦ سعرا للمتر المربع من الجسم فى الساعة - فى المتوسط - بالنسبة للإناث البالغات) . ويمثل جدولا (٥) و (٦) التاليان الطاقة القياسية المتوسطة ،كما وضعتها هيئة الأغذية والزاراعة ، التابعة لهيئة الأمم المتحدة :

جدول (٥) : الطاقة القياسية المتوسطة اللازمة للبالغين تبعاً للوزن

(سعر / يوم - وفي جو درجة حرارته ١٠°م

الوزن (كجم)	الرجـــال	النســاء	الحوامـل	المرضعـات
٤٠		١٨٢٣	٢٢٧٣	٢٨٢٣
٤٥	٢٤٤٧	١٩٨٧	٢٤٣٧	٢٩٨٧
٥٠	٢٦٤٣	٢١٤٦	٢٥٩٦	٣١٤٦
٥٥	٢٨٣٣	٢٣٠٠	٢٧٥٠	٣٣٠٠
٦٠	٣١٠٩	٢٤٥١	٢٩٠١	٣٤٥١
٦٥	٣٢٠٠	٢٥٩٩	٣٠٤٩	٣٥٩٩
٧٠	٣٣٧٩	٢٧٤٣	٣١٩٣	٣٧٤٣
٧٥	٣٥٥٣			
٨٠	٣٧٢٥			

* تمثل الطاقة الأساسية اللازمة للرجل البالغ المتوسط ما يعادل ٧٠ سعراً حرارياً في الساعة ، أو ما يعادل ١٦٨٠(٧٠x ٢٤) سعراً في اليوم . ، أما المرأة .. فتحتاج إلى ٦٠ سعراً حرارياً في الساعة ، أو ما يعادل ١٤٤٠(٦٠x٤٤) سعراً في اليوم .

جدول (٦) : الطاقة القياسية المتوسطة اللازمة للبالغين تبعاً للسن

(سعر / يوم – وفي جو درجة حرارته ١٠°م

العمر (سنه)	الرجـال	النسـاء
٢٠ – ٣٠	٣٢٠٠	٢٣٠٠
٣٠ – ٤٠	٣١٠٤	٢٢٣١
٤٠ – ٥٠	٣٠٠٨	٢١٦٢
٥٠ – ٦٠	٢٧٦٨	١٩٩٠
٦٠ – ٧٠	٢٥٢٨	١٨١٧
٧٠	٢٢٠٨	١٥٨٧

وفيما يلي .. ريجيم غذائي مقترح كنموذج لوجبات الشخص البالغ .

جدول (٧) نموذج لوجبات الشخص البالغ الذي يمارس عملاً معتدلاً

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	لبن	كوب واحد
	خبز أسمر ، أو خبز أبيض مدعم	رغيف واحد
	بيض بالزبدة	واحدة وملعقتان زبد
	عسل جبن	ملعقتان كبيرتان
		٣٠ جراماً
	شاي بالسكر	فنجان وملعقتا سكر
الغذاء	شوربة	فنجان
	لحم	طبق
	خبز أو أرز	رغيف واحد أو طبق واحد
	زبد مع الخبز	ملعقة
	خضروات	طبق
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة
العشاء	خبز	رغيف واحد
	زبد	ملعقة واحدة
	خضروات	طبق واحد
	بطاطس محمرة	ربع طبق
	مخلل	قطعتان
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة

* الجندي (١٩٦٧)

١٠- يراعى فى اختيار الوجبات الثلاث فى الريجيم الغذائى للبالغين أن أجسامهم لاتستطيع تخزين الأحماض الأمينية (كما يخزن الدهن أو الجليكوجين) ، ولذلك .. يلزم أن يتم إمداد الجسم بالأحماض الأمينية الضرورية ، والمخاليط الضرورية من البروتينات الحيوانية والبروتينات النباتية المصدرفى وقت واحد تقريبا ، مما يستوجب ضرورة تعديل العادات الغذائية تأسيسا على ذلك ، بحيث لا يتناول نوع منها فى وجبة غذائية ما ، والنوع الآخر فى وجبة غذائية تالية أوأخرى مثلا.

١١ - كقاعدة عامة .. عند حساب الاحتياجات السعرية اليومية للرجل البالغ يحسب احتياجه السعرى بواقع ٤٠ سعرا حراريا لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، فمثلا .. الشخص البالغ الذى وزنه ٧٠ كيلو جراماً يحتاج إلى ٢٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم (٧٠ × ٤٠ = ٢٨٠٠سعر / يوم) ، والسيدة البالغة تحتاج إلى ٣٥ سعرا حراريا فى اليوم لكل كيلو جرام من وزن الجسم . فالسيدة التى وزنها ٦٠ كيلو جراماً تحتاج إلى ٢١٠٠ سعر حرارى فى اليوم (٦٠ × ٣٥ = ٢١٠٠ سعر / يوم) . ولذلك بفرض أن كلا منهم يقوم بتأدية عمل معتدل.

١٢- يراعى الالتزام الجاد بالاحتياجات السعرية اليومية الفعلية عند إعداد الريجيم الغذائى للبالغين الذين يزاولون عملا ، لأن مجرد تناول قطعة شيكولاتة صغيرة أو قطعة (بونبون) واحدة يوميا .. ترفع وزن الشخص البالغ بمقدار ٣,٦ كيلوجراما كل سنة ..وفى خلال عشر سنوات يزيد الوزن ٣٦ كيلو جراما.

١٣-كقاعدة عامة .. يمكن - عند إعداد ريجيم غذائى للبالغين - حساب احتياجاتهم النوعية من المواد الغذائية الرئيسية على النحو التالى :

جرام واحد بروتينا / لكل كيلو جرام واحد من وزن الجسم البالغ.

جرامان من الدهون / لكل كيلو جرام واحد من وزن جسم البالغ.

٥ جرامات كربوهيدرات / لكل كيلو جرام واحد من وزن الجسم البالغ.

فلو فرضنا أن وزن الجسم البالغ ٧٠ كيلو جراما .. فإن احتياجه النوعى من هذه المواد الغذائية الرئسية الثلاث يكون كما يلى :

٧٠ جراما بروتينا تعطى ٧٠ × ٤ = ٢٨٠ سعرا.

١٤٠ جراما دهونا تعطى ١٤٠ × ٩ = ١٢٦٠ سعرا.

٣٥٠ جراما كربوهيدرات تعطى ٣٥٠ × ٤ = ١٤٠٠ سعر.

وبذلك تكون جملة احتياجاته السعرية اليومية على النحو التالى :

الاحتياجات السعرية اليومية لشخص بالغ وزنه ٧٠ كجم = ٢٨٠ + ١٢٦٠ + ١٤٠٠ = ٢٩٤٠ سعرا / يوماً.

١٤ - يمكن حساب الاحتياجات السعرية اليومية للشخص البالغ - الذى يقوم بالمجهود اليومى العادى عند تطبيق الريجيم الغذائى العادى له - على النحو التالى :

١٠٠ جرام بروتينات تعطى ١٠٠ × ٤ = ٤٠٠ سعر

١٠٠جرام دهونا تعطى ١٠٠ × ٩ = ٩٠٠ سعر

٤٠٠ جرام كربوهيدرات تعطى ٤٠٠ × ٤ = ١٦٠٠ سعر

وبذلك تكون جملة الاحتياجات السعرية اليومية لهذا البالغ على النحو التالى :

الاحتياجات السعرية اليومية لبالغ يقوم بمجهود عادى = ٤٠٠ + ٩٠٠ + ١٦٠٠ = ٢٩٠٠ سعر / يوم .

١٥ - يراعى فى الريجيم الغذائى للبالغ أن يظل الميزان النتروجينى (ميزان البروتين) للجسم كله ثابتا ، أى يعادل الصفر ، فلا تحدث زيادة فى عمليات الهدم ، ولا تحدث زيادة فى عمليات البناء ، ذلك يعنى أن دخل الجسم من البروتينات يعادل

المنصرف منها فى حالة البالغ السليم ، الذى يتناول غذاء مستوفيا بالنسبة له من جهة الاحتياجات السعرية اليومية ، بمعنى أن النتروجين الموجود فى غذاء هذا البالغ إذا طرح منه الجزء الذى لم يمتص ويظهر فى البراز .. فإن النتروجين يعادل الذى يفرزه الجسم فى البول.

ثالثا : تغذية النحاف :

يراعى عند إعداد الريجيم الغذائى لتغذية الأشخاص النحاف الأمور التالية :

١ - ضرورة الاهتمام بتغذية النحاف فى الحالات الطبيعية غير المرضية ، بهدف إمداد أجسامهم برصيد من الدهن المخزن الذى يحميهم من الصدمات . ويمكن أن يوفر لهم الطاقة الحرارية عند الاحتياج إليها ، ولهذا .. فإن من أهم أولويات إعداد الريجيم الغذائى لتغذية النحاف توفير كميات إضافية من المواد الغذائية ، تزيد على المعدلات التى اعتادوا تناولها ، لزيادة الدخل السعرى على المنصرف السعرى لهم .

ينصح أن تتضمن وجبات الريجيم الغذائى للنحاف مزيد من الأغذية الدهنية ، مثل الالبان ومنتجاتها (القشدة - والزبد -والكريمة - والآيس كريم - والجبن كامل الدسم - واللبنة) ، والزيوت ، والدهون ، واللحوم الدسمة، والبيض.

٣ -ضرورة أن تتوفر الفيتامينات الضرورية والأملاح المعدنية الضرورية بكميات ونوعيات كافية فى الوجبات الغذائية للنحاف .

ولابد من تقديم قرص ثيراجران يوميا - على الأقل - بالإضافة إلى تناول ٥٠ جراما من الخميرة البيرة (خميرة الخباز) ، مذابة فى كوب من الماء ، او كوب من اللبن، أو كوب من عصير الفواكة لإمداد الجسم باحتياجاتة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية الضرورية ، وتنبيه الشهية وتقويتها.

وقد يتضمن الريجيم الغذائى للنحاف إعطاء قرص يوميا - على الاقل - من اقراص فيتامين ب$_{١٢}$ ، أو التركيز على تناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين ، مثل الخميرة ،

وجنين القمح ، والأرز المدعم ، والفول السودانى ، والبقوليات ، والبقل ، والحبوب الغذائية الكاملة.

٤ - يراعى - دائما - عند إعداد الريجيم الغذائى لتغذية النحاف -توفير عنصر الحديد مستحضراً أو أقراصاً سهلة الامتصاص ، أو إمداد النحاف بالأغذية الغنية به مثل الكبد ، والبيض.

٥ - يجب أن تكون أغذية النحاف خالية من عوامل عدم اتزان الوجبات ، مثل وجود المواد المثبطة لفعل الفيتامينات ، أو المواد المثبطة لفعل الإنزيمات الهاضمة ، أو وجود المواد المثبطة لامتصاص المعادن ، التى قد تكون مركبات غير قابلة للذوبان وغير قابلة للامتصاص مع عدد من المعادن - مثل . الكالسيوم والمغنسيوم والزنك والحديد - أو غياب أحد الأحماض الدهنية أو أحد الأحماض الأمينية الضرورية . هذا .. إلا أن أغذية النحاف يجب أن تكون خاليتخلوا تاما من المواد الضارة صحيا ، أو المواد السامة.

٦ - يراعى - عند تطبيق الريجيم الغذائى لتغذية النحاف - ضرورة إمداد أجسامهم بجميع ما يلزمها من المواد الغذائية - كما ونوعا بالنسب الموافقة المتزنة - على أن تكون أجسامهم قادرة على الاستخدام الأمثل والاستفادة الكاملة من هذه العناصر المغذية ، لتؤدى الهدف المطلوب منها فى زيادة الدخل السعرى على المنصرف السعرى ، مع عدم الإسراف فى تناول أحد هذه العناصر.

٧ - يراعى أن يتضمن الريجيم الغذائى لتغذية النحاف - من المواد الغذائية الأساسية - التوزيع السعرى اليومى التالى :

٥٠ ٪ من الاحتياجات السعرية اليومية تشتق من الكربوهيدرات.

١٥ ٪ من الاحتياجات السعرية اليومية تشتق من البروتينات.

٣٥ ٪ من الاحتياجات السعرية اليومية تشتق من الدهون.

ويجب أن تحتوى الوجبات الثلاث على العنلصر المعدنية والفيتامينات ، بكميات وبنسب متوازنة وكذلك على الألياف والماء.

فلو فرضنا أن الاحتياجات السعرية اليومية للشخص النحيف كانت فى حدود ٣٢٠٠ سعر / يوم .. فإنه يمكن حساب عدد جرامات الكربوهيدرات والبروتينات والدهون – التى يجب أن تتضمنها وجباته الثلاث أثناء تطبيقه للرجيم الغذائى الخاص به – على النحو التالى :

عدد جرامات الكربوهيدرات = ٣٢٠٠ × $\frac{٥٠}{١٠٠}$ ÷ ٤ = ٤٠٠ جرام

عدد جرامات البروتينات = ٣٢٠٠ × $\frac{١٥}{١٠٠}$ ÷ ٤ = ١٢٠ جراماً

عددجرامات الدهون = ٣٢٠٠ × $\frac{٣٥}{١٠٠}$ ÷ ٩ = ١٢٤.٤ جراماً

وذلك بفرض أن كل جرام كربوهيدرات يعطى ٤ سعرات حرارية ، وكل جرام بروتينات يعطى ٤ سعرات حرارية ، وكل جرام دهون يعطى ٩ سعرات حرارية

٨ – من المهم جدا أن تتضمن وجبات النحاف كميات كافية من الخضر الخضراء والصفراء وكلما أكلت طازجة كانت أكثر فائدة ، وكذلك الفواكه الطازجة . ، ويفضل تناول عصائر الفواكه والخضر ، وكميات كافية من سلطة الخضروات الطازجة وسلطة الفواكه الطازجة.

٩ – يفضل – عند إعداد الريجيم الغذائى لتغذية النحاف – تقسيم وتوزيع الاحتياجات السعرية اليومية على خمس وجبات ، بدلا من ثلاث وجبات ، ويمكن أن توزع كمية الغذاء الكلية فى اليوم على الوجبات الخمس على النحو التالى :

وجبة الإفطار	:	٢٥ ٪ من كمية الغذاء الكلية .
وجبة الساعة العاشرة صباحا	:	١٠ ٪ من كمية الغذاء الكلية .
وجبة الغذاء	:	٣٠ ٪ من كمية الغذاء الكلية.

وجبة الساعة الرابعة بعد الظهر	:	١٠ ٪ من كمية الغذاء الكلية .
وجبة العشاء	:	٢٥ ٪ من كمية الغذاء الكلية.

ويفضل أن تكون وجبة العشاء قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل ، حتى يستقيم الهضم ويتم الامتصاص ، ويتجنب سوء الهضم.

١٠ - يفضل - عند تطبيق الريجيم الغذائي لتغذية النحاف - شرب اللبن على معدة خاوية حتى يتم امتصاص الكالسيوم اللازم للجسم ، ولا يفضل شرب اللبن مع الخبز وخاصة الخبز الاسمر - لأنه يعوق امتصاص الكالسيوم ، كما لا يشرب اللبن مع تناول كمية كبيرة من الخضروات في الطعام وخاصة السبانخ ، لأن حامض الاكساليك الموجود بها يعوق امتصاص الكالسيوم . وعند وجوده معه يجعله غير قابل للامتصاص.

ومن جهة أخرى .. فإنه يفضل أكل اللحوم مع الخضروات ، نظرا لأن الخضروات بها فيتامين ج ، الذى يساعد على امتصاص الحديد الموجود فى اللحم.

١١ - ينصح بعدم شرب الماء وسط الأكل فى حالة الأشخاص النحاف ، لأن ذلك يقلل من تركيز العصارات الهاضمة ، فلا يتم هضم الطعام هضما كاملا ، مما يصعب من عملية امتصاصه ، ويقلل من معدلات الاستفادة الكاملة منه.

وبصفة عامة.. يجب عدم تناول الماء أو السوائل قبل الوجبات أو أثناء ها ، حتي لا تقل الرغبة في تناول الطعام ، ويسمح بالشرب - فقط - بعد تناول الوجبات.

١٢ - يراعى فى الريجيم الغذائى لتغذية النحاف أن تكون الزيادة المعطاه فى السعرات الحرارية - والتى تفوق الاحتياجات السعرية الطبيعية لهم ، واللازمة لمزاولة أنشطتهم المعتادة - زيادة تدريجية على مدى أسبوع أو أسبوعين ، منعا لحدوث اضطرابات هضمية .

هذا إلا أنه لا ينصح بتناول المواد الدهنية - مثل الزيوت ، والدهون ، والقشدة ، والكريمة ، والزبد ، والسمن - فى بداية الوجبات الغذائية ، نظرا لأنها تقلل من الشهية

للطعام ، وقد تسبب حدوث حالات إسهال.

١٣ -ضرورة أن تكون ممارسة الرياضة البدنية بانتظام ، وتغيير نمط الحياة والعادات ، والخروج للنزهة والترفيه مصاحباً لتطبيق الريجيم الغذائي في حالة تغذية النحاف ، حيث يساعد ذلك على زيادة القابلية للطعام ، وتقوية الشهية.

١٤ - يراعى أن يتجنب الريجيم الغذائي -لتغذية النحاف - الأغذية الغنية بالملح ، مثل المخللات ، والفسيخ والسردين والملوحة ، والمش ، أو غيرها من المشهيات العالية في نسبة الملح ، والاستعاضة عنها بأطباق السلطة الخضراء وسلطة الطحينة ، لان زيادة الملح في غذاء النحاف تمثل عبئا على أجهزة الجسم ، التي تتولى التخلص منه ، ابتداء من الدورة الدموية الى الكليتين والمثانة ، فضلا عن أن زيادة ضغط الدم التي تصيب كثيرا من النحاف - بعد سن الأربعين - يكون أحد أسبابها زيادة كمية الملح في غذائهم.

١٥ - يراعى عدم الإسراف في تناول النحاف للسكر ، لأن الغذاء الطبيعي يحتوى على كمية من السكر مناسبة للإنسان ومن ثم .. فلا داعي لإضافةالسكر إليه بإسراف ، اعتقادا أن ذلك مفيد في الدخل السعرى للنحاف . ويتدرج ذلك -أيضا - على المشروبات مثل : الشاي ،والكاكاو والقهوة ،والكركديه ، والتمر هندى ، والمشروبات الأخرى ، فلاداعي لإضافة السكر إليها بكميات كبيرة ، والأفضل للنحاف - دائما- التركيز على العصائر الطبيعية الطازجة ، مثل عصائر الفواكه وعصائر الخضر.

وفيما يلي .. ريجيم غذائي مقترح كنموذج لوجبات الشخص النحيف.*

جدول (٨) نموذج لوجبات الشخص النحيف الذي يمارس عملاً معتدلاً

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	عصير فاكهة	كوب واحد
	بيض بالزبد أو المسلى	اثنتان + ملعقتان زبد أو مسلى
	خبز	رغيف واحد
	لبن	كوب واحد
	زبدة	مُلعقة كبيرة
	عسل نحل	ملعقتان كبيرتان
	شاي بالسكر	فنجان وملعقتان من السكر
الغذاء	شوربة	فنجان
	لحم	طبق
	خضروات	طبق
	بطاطس محمرة	ربع طبق
	خبز وزبدة	رغيف واحد وملعقتان من الزبد
	سلاطة	طبق كبير
	فاكهة من فواكه الموسم	ثمرتان
العشاء	شوربة	فنجان واحد
	لحم	طبق
	خضروات	طبق
	عسل نحل	ملعقتان كبيرتان
	خبز وزبد	رغيف وملعقة زبد

* الجندي (١٩٦٧) .

رابعا : تغذية البدناء :

يراعى عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء الأمور التالية : -

١ - ينبغى أن يؤدى الريجيم الغذائى للبدناء إلى عكس الميزان الطاقى الغذائى ، حتى يقل محتوى الغذاء من السعرات الحرارية عن احتياجات الجسم ، مما يجعله مضطراً إلي استخدام مخزونه الطاقى تدريجيا ، ويبدأ ذلك بمخزون الجليكوجين ، ثم استخدام جزء من مخزون البروتين والدهن ، مما ينجم عنه نقص تدريجى فى الانسجة الدهنية ، وتناقص تدريجى فى الوزن ، حتى الوصول الى المستوى المطلوب ، ثم يطبق-بعد ذلك - الريجيم الغذائى المتوازن ، الذى يمد الجسم باحتياجاته الفعلية الطاقية.

٢ - لابد من اختيار الأغذية التى تتفق - إلى حد ما - مع العادات الغذائية ؛حتى لا يترتب على تطبيق الريجيم الغذائى حدوث مقاومة سيكولوجية لوجبات الريجيم وإحباطه مع ضرورة الاقتصار - بالدرجة الأولى - على تناول الوجبات الثلاث فقط ، وعدم تناول اية مواد غذائية أو سوائل بينهما ، ما عدا القهوة إن لزم الامر.

٣ - لعل من الضرورى أن يصاحب الريجيم الغذائى للبدناء ممارسة رياضة المشى السريع ، لتنشيط وتنظيم الدورة الدموية والنشاط العضلى فى الجسم ، فضلا عن استهلاك بعض السعرات الحرارية الزائدة . ويستهلك المشى لمسافة كيلو متر نحو ٦٠ سعرا ، أى إنقاص ما يساوي ٢٠ جراما من الخبز يوميا.

٤ - لابد - لنجاح الريجيم الغذائى للبدناء - أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية الأساسية بكميات كافية كما ونوعا ، أو على الحد الأدنى المطلوب منها على الأقل ، وأن تمد الوجبات الغذائية اليومية - التى يتضمنها الريجيم - الفرد باحتياجات طاقية يومية أقل مما يستهلكها جسمه فى أنشطته الداخلية والخارجية ، وبشرط أن يستمر على هذا النظام الغذائى مدة طويلة متواصلة بصبر وجلد وعزيمة ونفس طويل ، حتى يتحقق الهدف الرئيس للريجيم ، وهو إنقاص الوزن بدرجة ملموسة.

٥ - يراعى - عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء - أن يكون التركيب السعرى للطعام متمشيا مع معدل الوزن الزائد المراد إنقاصه ، وهذا - بدوره - يؤدى إلى وضع الريجيم الغذائى الناجح لكل حالة على حدة .ويؤدى إنقاص التركيب السعرى للطعام ٥٠٠ سعر يومياً إلى نقص نحو رطل واحد من وزن الجسم (أى ما يساوى ٤٥٣,٥٩ جراماً فى الأسبوع ، أو نقص حوالى ٣٥٠٠ سعر أسبوعياً ،لتحقيق هذا الخفض فى الوزن ، فإذا كان الهدف من الريجيم الغذائى خفض كيلو جرام من الوزن في الأسبوع .. فإن ذلك يعنى الحاجة إلى إنقاص التركيب السعرى للطعام ، بمعدل ١١٠٢,٥ سعرا يوميا ، او ما يعادل ٧٧١٥,٥ سعرا أسبوعيا ؛ حتى يصل الوزن إلى المعدل المرغوب فيه باستمرار اتباع الريجيم الغذائى.

وبصفة عامة .. يجب أن نخفض كمية الطعام للبدناء عن احتياجاتهم السعرية اليومية بنحو الربع فى حالة البدانة البسيطة ، أو بنحو النصف فى حالة البدانة المفرطة.

٦ - يراعى عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء الذين ليست لديهم العزيمة القوية والقدرة الكافية على التحكم فى كمية الطعام التى يتناولونها -إعطاؤهم بعض الادوية الكابحة للشهية ، للإقلال من شهيتهم الزائدة لتناول الطعام ، حتى يمكنهم التعود التدريجى على تناول الوجبات المنخفضة سعريا . ويراعى أن تكون هذه الأدوية من الأنواع المأمونة ، التى ليس لها آثار جانبية ، والاتستخدم باسراف ، حتى لا يتعود الجسم عليها ، وتصبح - بعد ذلك - عديمة المفعول ، ولا تقلل من الشهية.

٧ - كقاعدة عامة .. لا ينصح باستخدام العقاقير الشائعة والمتداولة لعلاج السمنة - سواء بمفردها أم مصاحبة للريجيم الغذائى للتخسيس - نظرا لانه لم يثبت فعاليتها بصفة قاطعة ، فضلاً عن أن لها كثيرا من الآثار الجانبية ، وقد تصبح سموما ضارة للجسم إذا حدث أى خطأ فى طريقة استعمالها. ولا ينبغى استعمال أى دواء لعلاج السمنة دون استشارة الطبيب الإخصائى ، كما في حالة وجود نقص معين فى وظائف إحدى الغدد الصماء.

٨ - عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء .. يجب عدم الامتناع عن تناول وجبة الإفطار ، لأن عدم تناولها قد يزيد من الشهية بحدة ،بل يجب الحصول على ثلاث وجبات يوميا ، ومن بينهما وجبة الإفطار ، وبشرط أن تكون الوجبات الثلاث محدودة السعرات ومنتظمة.

٩ - يراعى عدم اللجوء إلى أى ريجيم غذائى للتخسيس ينجم عنه زيادة فقد البروتين من الجسم ، منعا لتأثير الأعضاء الحيوية ، أو إنقاص مستويات العناصر المعدنية والفيتامينات فى الوجبات الثلاث للريجيم ، أو حدوث حالات الوهن والضعف الشديد ، نتيجة الخفض الشديد والسريع فى الوزن ، بل يجب أن يراعى الريجيم الغذائى للبدناء أن تتم عملية إنقاص الوزن - تدريجيا ، وببطء وحذر - باستخدام الطرق البسيطة لخفض الوزن ، وتجنب اللجوء إلى الطرق العنيفة لإنقاص الوزن ، إلا عند الضرورة ، وفى هذه الحالة تجرى لفترات قصيرة .

١٠ - يراعى - عند اتباع الريجيم الغذائي للبدناء - تقليل كمية الملح ، بحيث لا تتجاوز الكمية المتناولة ٥ - ٨ جرامات من الملح يوميا ، مع عدم الإسراف فى شرب الماء ، لمنع احتفاظ الأنسجة بنسبة عالية منه ، ويستحسن ألا تزيد كمية الماء على ما يتراوح من ٨٠٠ - ١٠٠٠ سنتيمتر مكعب يوميا ، اما قبل الوجبات بنصف ساعة ، وإما بعدها بنحو ساعتين.

١١ - يفضل أن يتضمن الريجيم الغذائى للبدناء تناول قرص يحتوى على جميع الفيتامينات Multi-vitamins ، مع الاهتمام بتناول طبق السلطة المكون من الخس ،والبقدونس ، والكرفس ، والجرجير ، والطماطم ، والبصل ، والمضاف إليه عصير الليمون فقط دون ملح ، أو زيت كقاسم مشترك أعظم فى جميع الوجبات.

١٢ - عند الإحساس بالعطش - فى حالة اتباع الريجيم الغذائى للبدناء - يسمح بتناول كوب شاى بدون سكر، يعصر عليه الليمون البنزهير ، أو توضع فيه شرائح الليمون الأضالياأو يتناول ربع كوب من الماء مع عصير ليمونتين ، أو تناول كوب نعناع بدون

سكر.

١٣ - عند الإحساس بالجوع بين الوجبات الثلاث - عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء - يسمح بتناول جزرة أو خيارة ، أو ثمرة طماطم.

١٤ - يراعى - عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء - الامتناع تماما عن شرب المياه الغازية والسكر والدهون والحلوى والبقوليات . ويمكن استبدال السكر بالمحليات الصناعية ، مثل السكارين والسكارول والدولسين والاسبارتيم .. وغيرها.

١٥ - يراعى - عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء -ضرورة الالتزام التام بالوجبات الغذائية المحددة لهم ، مع أفضلية إعطائهم روشتة غذائية مكتوبة ، محدوة التعليمات بالنسبة للأغذية المسموح بها ، ومتضمنة قائمة الممنوعات (الأغذية المحظور تناولها) ، مع ضرورة متابعة النقص فى الوزن اسبوعيا ، علما بان معدلات نقص الوزن تكون- فى الشهر الاول لتطبيق الريجيم الغذائى- أكبر منها فى الشهور التالية . ولعل وجود ميزان بالمنزل ؛ وكراسة لتسجيل الوزن يعد حافزا لحث الفرد على مواصلة الالتزام بالريجيم الغذائى للتخسيس.

١٦ - يراعى- عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء - ضرورة ممارسة التمرينات الرياضية التى تفيد فى تقوية عضلات البطن بانتظام ، مع تجنب الإمساك ؛ حتى لا يترتب على نقص الوزن بسرعة حدوث حالات الفتق السرى أو الإربى ، نتيجة للحزق أثناء التبرز ، ونقص الدهن فى كيس الفتق.

١٧ - يراعى - بعد انتهاء مدة الريجيم الغذائى للبدناء بنجاح ، والوصول الى الوزن الطبيعى - ضرورة الاستمرار فى ممارسة رياضة المشى ، والتمرينات الرياضية البدنية اليومية ، بنفس العزيمة والحماس الذى كان متبعاأثناء تطبيق الريجيم الغذائى للتخسيس ، لتقوية العضلات ، وزيادة مرونة الجلد.

ويفضل أن يختار الفرد نوع التمرين الذى يجد فيه نوعا من التسلية الذاتية ، بحيث

يلهيه عن ريجيم التخسيس وقلة الأكل ، وما تسببه من شعور بعدم الراحة وعدم الرضا . ومجرد السير المنظم - لمدة ساعة فى الصباح و ساعة أخرى بعد العشاء - يعد كافيا جدا . .

١٨- لعل من المفيد أخذ حمام بارد يوميا - عند اتباع الريجيم الغذائى للبدناء- لان الحمام البارد منبه ومفيد جدا : فهو يزيد الميتابولزم زيادة كبيرة ، و يستمر التنبيه لمدة طويلة ، وهو غير ضار للبدناء مادام القلب سليما و الشرايين ليست متصلبة ، و مادام ضغط الدم طبيعيا .

و فيما يلى ريجيم غذائى مقترح ، كنموذج لوجبات الشخص البدين :

جدول (٩) : نموذج لوجبات الشخص البالغ الذى يمارس س عملا معتدلا

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	عصير برتقال بيض خبز شاي بالسكر واللبن	كوب واحدة أو اثنتان نصف رغيف كوب وملعقة سكر وملعقتان لبن فرز
الغذاء	لحم خضروات مسلوقة سلاطة خضراء زبد فاكهة من فواكه الموسم	طبق طبق طبق كبير نصف ملعقة واحدة

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
العشاء	عصير طماطم	كوب
	سمك	طبق
	بطاطس	٦٠ جراماً
	زبد	نصف ملعقة
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة

* الجنــدي (١٩٦٧) .

خامساً :تغذية المسنين :

يراعى – عند اتباع الريجيم الغذائى للمسنين – الأمور التالية :

١ – بالنسبة للذين تجاوزوا الحلقة الخامسة من العمر .. يراعى تقليل المحتوى السعرى للوجبات الغذائية ، بتقليل كمية الطعام فى كل وجبة ، وزيادة عدد الوجبات الخفيفة –قدر الإمكان – ، مع تقليل كمية ملح الطعام ، للحد من كمية السوائل التى تحتفظ بها الأنسجة ، مع المحافظة على حيويتها ، وأن يكون العشاء مبكرا ، لمنع اضطراب النوم ، بسبب الانتفاخ بالغازات .

٢ – ضرورة الاستمرار فى ممارسة المشى ، ومزاولة الرياضة البدنية ، وعدم الخلود إلى الراحة التامة عند الكبر ، حتى لا يصاب الفرد بالملل والضجر والسأم ، والأمراض النفسية والعضوية.

٣ – إعادة تنظيم عادات الأكل : نظرا لأن الرغبة في الغذاء تقل . كما قد يصاحب

الشيخوخة – عادة – صعوبات في المضغ ، نتيجة تساقط الأسنان ، وضعف العضلات عموما ، ومنها عضلات المضغ ، وعضلات المعدة والأمعاء ، فضلاً عن أن نشاط الانزيمات الهاضمة – عند المسنين – يكون منخفضا إلى حد كبير ، لذلك .. فإنه من الضروري أن تكون الوجبات سهلة الهضم في مواعيد منتظمة ، بينهما فترات لا تقل عن أربع ساعات ، نظرا لبطء عمليات الهضم لدى المسنين.

٤ – لكي يحتفظ المسنون بنشاط الشباب .. يجب ان يتضمن الريجيم الغذائي لهم طعاما متوازنا كامل العناصر الغذائية الضرورية ، لأن ذلك يؤثر في صحتهم في خريف العمر ، ومن ثم .. فإن تناولهم طعاما بسيطا مغذيا – سهل الهضم وسهل الامتصاص والتمثيل الغذائي يساعدهم على تأجيل التدهور الحادث في أجسامهم ؛ نتيجة زحف الشيخوخة ، ويظلون نشطين أقوياء مدة طويلة.

٥ – تجنب إصابتهم بالإمساك ، والمحافظة على توفير السوائل في طعامهم بكميات كافية ، ولذلك .. فإن من المهم شرب الماء والسوائل الأخرى بكميات وافرة ، وكذلك فإن تناول الخضروات يعد مفيدا لهم للغاية ؛ حتى يقوم الجهاز الهضمي بعمله علي الوجه الأكمل.

٦ – عدم الاقتصار على اختيار الوجبات الغذائية ، وحساب قيمتها السعرية ولابد أن يتطرق الأمر إلى الاهتمام بإعداد وجباتهم ، والعناية الكافية والاهتمام بتحضيرها بطريقة جيدة ، وتقديمها لهم بشكل جذاب مرغوب فيه ، ذلك لأن المسنين سريعو الملاحظة واكتشاف العيوب والنقائص، ولا تعجبهم الأشياء بسهولة ، فضلا عن أن إحساسهم بالطعم والنكهة يقل بتقدم العمر ؛ مما يقلل من الشعور بلذة الطعام ، ويقلل من إفراز حامض الايدروكلوريك في المعدة ، وإفراز العصارات المعدية والمعوية ، مما يقلل -بدوره- من كفاءة عمليات الهضم والامتصاص . ولابد – في حالة الريجيم الغذائي – من أخذ هذه العوامل في الحسبان ، ومعالجة هذه السلبيات.

٧ – أن يتضمن الريجيم الغذائي للمسنين غذاء متوازنا غنيا بالبروتينات ، متوسطاً

فى محتواه من الكربوهيدرات ، فقيرا نسبيا بالدهون ، غنيا بالأملاح والفيتامينات ، محتويا على الكمية التى تكفى لإمداد أجسامهم باحتياجاتها السعرية اليومية الكافية.

٨ - نظرا لأن المسنين الذين يعيشون بمفردهم غالبا ما تكون وجباتهم الغذائية غير متوازنة ؛ بسبب تكاسلهم عن طهى وإعداد الوجبات ، واكتفائهم بتناول الشاى والبسكويت وبعض السندوتشات الخفيفة ، لتجنب ارتياد المطاعم لمشقة ذلك عليهم ، ولارتفاع أثمان الوجبات بدرجة كبيرة ، بالإضافة إلى ضعف شهيتهم ، نتيجة لقلة نشاطهم العضلى ، وإصابتهم بالقلق والتوتر الدائم وحالات الإمساك ، واضطراب عملية الهضم ، بسبب سوء المضغ ، نتيجة تساقط الأسنان أو ضعفها ،أو استخدام أطقم الأسنان الصناعية غير الصالحة ،وضعف عضلاتهم عموما ، وعضلات المضغ وعضلات المعدة والأمعاء خصوصا .... فإنه لكل هذه الأسباب يراعى عند إعداد ريجيم غذائى لهم ضرورة معالجته لهذه السلبيات ، بتوفير وجبات من اللحم أو السمك المفروم والفواكه والخضروات الناضجة والطرية ، مع ضرورة الاعتماد على تناول البيض ، والجبن ، والحساء ، والبودنج ، والمهلبية ، والكريم كراميل ، والكاسترد ، والزبادى.

٩ - لنجاح الريجيم الغذائى للمسنين . . لابد أن يصاحبه إعطاء مقادير إضافية من فيتامين د ، مع استمرارهم فى ممارسة العمل الخفيف ، لتجديد نشاطهم ، وتجنبهم السأم والفراغ وضجر الشيخوخة.

١٠ نظرا لأن كبر السن يصاحبه - عادة فى كثير من الأحوال - نقص دخل الفرد ، نتيجة لتركه العمل وتقاضيه معاشا محدودا . . فإن هذا يدفع المسنين إلى تناول الأغذية الرخيصة ، والإكثار من الكربوهيدرات ، والإقلال من البروتين الغالى الثمن ، والاعتماد على الأطعمة المجهزة البسيطة ، وعدم انتظام الوجبات أو استكمالها ؛ مما يترتب عليه تناقص تناول البروتينات ، وزيادة استهلاكها فى الأنسجة ، وتحويل الميزان النتروجينى إلى الاتجاه السالب ؛ مما يسبب حالات الضعف العام ، وضعف العظام ، وبطء التئام الجروح ، وضعف الجهاز المناعى ، وسهولة الإصابة بالأنيميا ، وضعف مقاومة العدوى ،

لذا..فإنه من الأهمية بمكان اختيار الريجيم الغذائى المتمشي مع حالة المسنين الاقتصادية والاجتماعية والنفسية ، وعدم إغفال العادات الغذائية لهم ، مع ضرورة تدعيم الأغذية بالكميات المكافية من الكالسيوم والحديد ، وخصوصاأن الخلل الهرمونى يؤدى إلى ضعف سلامة البناء البروتينى لعظام المسنين ؛ فيساعد الكالسيوم والحديد - فى هذه الحالة - على تجنب إصابتهم بلين العظام والأنيميا.

١١ - تخفيض التركيب السعرى للوجبات التى يحتاجون إليها ، نظراً لانخفاض معدل التمثيل الغذائى القاعدى ، ونقص النشاط العضلى لهم ، مع ضرورة تعادل الدخل السعرى ، مع حاجة الجسم الفعليتمن الطاقة ، لتجنب زيادة الوزن أو نقصه بدرجة ملموسة.

١٢ - بالنسبة للمسنين الملازمين الفراش .. يراعى إعطاؤهم وجبات غذائية سهلة الهضم والامتصاص متزنة ؛ للمحافظة علي وزنهم ، وتقليل مجهود قلوبهم ، مع تدعيمها بالفيتامينات والأملاح المعدنية بمعدلات كافية ، وإدخال اللبن كأحد الأغذية الهامة فى وجباتهم اليومية.

وفيما يلي ريجيم غذائي مقترح ، كنموذج لوجبات الشخص المسن .*

جدول (١٠) : نموذج لوجبات الشخص المسن

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	عصير فاكهة	كوب واحد
	بيض	واحدة
	خبز محمص	نصف رغيف
	شاي باللبن	كوب + ملعقتالبن
الغذاء	شوربة خضار	طبق
	لحم أو سمك	طبق
	خبزأسمر أو خبز مدعم	نصف رغيف
	بطاطس محمرة	واحدة
	قهوة	فنجان
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة
العشاء	شوربة طماطم	كوب صغير
	لحم	طبق
	خبز أسمر أو خبز مدعم	نصف رغيف
	بطاطس مسلوقة	واحدة
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة

*الجندي (١٩٦٧) .

سادسا : تغذية الحوامل :

عند إعداد الريجيم الغذائى للحوامل .. تراعى الأمور التالية.

١ – أن الطعام ضرورى جدا ومهم لحفظ جسمك سليما قويا ، فى أى وقت من أوقات حياتك . وعندما تكونين حاملا .. فإن الأمر يصبح أكثر ضرورة . وتتضاعف هذه الأهمية ، لأنك أصبحت مسئولة عن شخصين . لكن ذلك لا يعنى بالضرورة مضاعفة كمية طعامك ؛ لأنك لست فى حاجة إلى ذلك ، ولابد من الاهتمام بنوعية الطعام بالدرجة الأولى ، وليس بكميته ،لأن طفلك داخلك يعيش على ما تأكلينه أنت.

٢ – تجنبى زيادة وزنك على الحدود المثلى له ، ولطولك ، وسنك ؛ لأن أى زيادة في الوزن سيصبح من الصعب عليك أن تتخلصى منها بسهولة بعد الولادة.

٣ –تناولى كميات كافية من الماد والسوائل ، بما فى ذلك اللبن وعصير الفواكه ، ولكن لا تكثرى من السكر معهما ، بل اكتفى بقليل منه ، لأن السكريزيدمن عددالسعرات الحرارية ، مما يؤدى الى السمنه . وبصفة عامة .. لا ينصح بأن يزداد وزنك أثناء فترة الحمل على ٩ الى ١٠ كيلو جرامات.

٤ – تتأثر صحة الجنين بشدة إذا كان طعام الأم الحامل خاليا من الفيتامينات الضرورية وبعض الأملاح . ومن المعروف أن الطعام الردىء يؤخر نمو العظام والأسنان ، فضلا عن أنه يضعف قدرة الطفل على مقاومة الأمراض الخطيرة ، التى قد يتعرض لهااثناء طفولته ، ويقلل من درجة مناعته.

٥ – نظرا لأن جسمك يعجز عن خزن بعض الفيتامينات لمدة طويلة . . فان من الواجب عليك أن تتناولى هذه الفيتامينات يوميا كى ينمو طفلك سليما معافى.

٦ – أن اللبن الحليب من أفضل الأطعمة للحامل .سواء أكان طازجا كاملا ، أم فى أية صورة من صورة المصنعة ، أم فى أية صورة من صور منتجاته ، على أساس أنها

من اغنى مصادر البروتين اللازم لبناء الجسم فضلا عن أن بروتين اللبن يتميز عن غيره من البروتينات الأخرى بسهولة امتصاصه فى الجسم.

ويجدر بالحامل أن تتناول لترا من اللبن الحليب - على الأقل - كل يوم أثناء الحمل. إن كنت لا تحبين شرب اللبن ... فيمكنك أن تضيفيه إلى الأطعمة الأخرى التى يمكن إعدادها به ، مثل : والخضروات ، والفواكه ، والباشاميل ، والمهلبية ، والبودنج ، والكيك ، والمخبوزات عموما .كما يمكنك رش بودرة الحليب المجفف على الأطعمة الأخرى التى تتناولينها.

٧ - إذا كان اللبن يسبب لك بعض الحساسية .. فاعلمى أن الحليب المبخر لا يسبب هذه الحساسية ، فإذا خلطت نصف لتر من اللبن الحليب المبخر بنصف لتر من الماء .. لحصلت على ما يعادل لترا من الحليب الطازج.

٨ - حتى لا تصابى - أثناء الحمل وبعده - بالأنيميا .. فلابد أن يحتوى طعامك على الكمية اللازمة من الحديد ، الذى يزداد مقرره اليومى بمعدل ٣ مجم من الحديد فى حالة الحمل ، وهذه الزيادة بالغة الأهمية فى النصف الأخير من فترة الحمل ، لأن الجنين يبدأ داخل بطن أمه فى تخزين الكمية الكافية من الحديد فى كبده، والتى تكفيه لمدة ٦ شهور بعد الولادة ، لذا .. يجب أن تعوض مخازن الحديد فى جسم الأم عن طريق تدعيمها يوميا بالحديد.

٩ - احرصى على تناول الأغذية الغنية باليود ؛ لأن اليود ضرورى لصحة الطفل ، خصوصا أثناء الحمل ، وينجم عن نقصه حدوث تأخير فى النمو العضلى للطفل ، وقد يسبب بعض التشوهات الجسدية له . فإذا كنت من محافظة الوادى الجديد أو المحافظات الصحراوية الأخرى - التى لا تتوفر فيها الأغذية البحرية الغنية باليود - فلابد من الاعتماد على الأغذية المدعمة أو المقواة باليود مثل ملح الطعام اليودى Iodized sait أو زيت السمك.

١٠ - احرصى على أن تتناولى الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور أثناء فترة حملك ، لأنك تحتاجين إلى مزيد منهما لمقابلة احتياجات الجنين ، ولضمان سلامة نمو جسمه وأسنانه .

مع ملاحظة أن الزيادة من فيتامين د تفيد فى عملية تمثيل هذين العنصرين . ولهذا السبب فأنت - أثناء فترة حملك - فى حاجة إلى كميات كافية من فيتامين د ، والتعرض لاشعة الشمس الساطعة - قبل الساعة ١١ صباحا ، أو بعد الساعة ٣ بعد الظهر ؛ حيث تقوم الأشعة فوق البنفسجية بتحويل مولدات فيتامين د الموجود تحت الجلد إلى فيتامين د.

١١ - احرصى على راحة كليتيك ووفرى لهما الظروف الملائمة للعمل بطريقة صحية حتى لا تجهديهما إذا تركتهما تعملان بماء أقل مما ينبغى . ولكى تصونى صحتك .. اقلعى عن شرب القهوة التى تحتوى على الكافين ، والشاى الذى يحتوى على التانين ، واشرب ما يتراوح من ٦ - ٨ أكواب من الماء بين الوجبات.

١٢- احرصى على تناول قرص يوميا .. على الأقل - يحتوى على عديد من الفيتامينات التى تزداد حاجتك إليها أثناء الحمل بصفة خاصة ، تذكر منها - على سبيل المثال وليس الحصر - أقراص الثيراجران ، وأقراص الفيتوب ، وأقراص التراى بى ، وغيرها.

١٣ - احرصى على مزاولة رياضة المشي المعتدل ؛ على أساس أنه رياضة مفيدة لك أثناء الحمل ، فضلا على انه منشط للدورة الدموية ومقوى لجميع عضلات الجسم ، بشرط أن يكون فى الهواء الطلق ، ومصاحبا للرجيم الغذائى ، حتى يكتب له النجاح ، وعلى أن يكون المشى لمسافات متزايدة تدريجيا ، مصحوبا باستنشاق الهواء بعمق ، فيزيدك إنعاشا على إنعاش.

١٤ - تذكرى أن الريجيم الغذائى الناجح للحامل هو الذى تتضمن وجباته الغذاء

المتوازن الملائم ، الذى يوفر حركة منتظمة لأمعائك فى أثناء الحمل ، وبحيث تتم الحركة مرة واحدة على الأقل كل يوم . ولعل تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات الطازجة يساعد على الحفاظ على الحركة المنتظمة الطبيعية للأمعاء ، ويراعى تجنب حدوث الإمساك أثناء فترة الحمل بإدراج الفواكه التى تساعد - إلى حد كبير - على معالجة حالة الإمساك (مثل التمر) والخوخ المجفف ، والتين ، والفواكه المطبوخة ، والموالح ، والجزر ، والخس) . وقد يكون من المفيد شرب كوب من اللبن أو من الماء الدافئ بعد الاستيقاظ مباشرة.

١٥ - تذكرى أن الريجيم الغذائى الناجح للحامل هو ذلك الريجيم الذى يحمى أسنانها من التسويس طوال فترة الحمل ، ولذلك .. فإن الاهتمام بإدراج الوجبات الغذائية الغنية بالكالسيوم والفسفور والفلور ، وفيتامين د فى الريجيم الغذائى تعد من الأهمية بمكان.

١٦ - احرصى على اتباع الريجيم الغذائى الذى يقيك من الإصابة بحالات سوء الهضم والغازات ، وثقل المعدة ، ويكون ذلك عن طريق أن تتناسب طبيعة الوجبات الغذائية مع تغيرات وظائف القناة الهضمية المصاحبة للحمل ، من خلال زيادة عدد الوجبات ، مع تقليل كمية الطعام فى كل وجبة ، والحد من الإفراط فى تناول الأغذية المنتجة للغازات فى القناة الهضمية ، وعدم ملء المعدة بالطعام ، وضرورة نيل قسط من الاستجمام والراحة بعد تناول الطعام .

١٧- احرصى على اتباع الريجيم الغذائي الناجح ، الذى يضمن لك تجنب الشعور بالحرقان وحموضة المعدة أثناء فترة الحمل ؛ ويتم ذلك عن طريق وجود الطعام بصفة مستديمة ؛ مما يعمل على معادلة تأثير الكمية الزائدة من الحامض المعدى ، الذى يتم إفرازه بصورة حرة ويفيد - فى هذا الشأن- تناول بعض الأغذية المنظمة لإفراز الحامض فى المعدة والارتباط به ؛ مما يقلل من كمية الحامض المعدى الحر ، فيقل الشعور بالحموضة . ومن أمثلتها اللبن ومنتجاته .

وعلى العكس من ذلك لابد من تجنب الأغذية التى تسبب الحموضة فى المعدة ؛ عن طريق تنشيط الإفرازات والعصارات المعدية مثل: التوابل ، والمنبهات مثل الشاى ، والقهوة ، ومشروبات الكولا ، والكاكاو ، والمقليات .

وعليك تجنب تناول الصودا لإزالة أسباب الحرقان ، أو معادلة الحموضة ، أو علاج عسر الهضم ، أو الإفراط فى تناول مضادات الحموضة بصفة عامة أثناء الحمل ؛ لأن ذلك سيؤدى إلى حدوث خلل جسيم فى التمثيل الغذائى للكالسيوم بالجسم ، فتزيد معدلاتة فى الدم ، ويصاحب ذلك تزايد معدلات فقده فى البول ؛ نتيجة لسحب الكالسيوم من العظام المصدر الرئيسى له بالجسم ؛ مما يسبب لك آلاماً فى العظام ، وحدوث حالات التوتر والتشنج العصبى والعضلى ، مع الإصابة بلين العظام .

١٨- فى حالة استجابتك لأعراض الوحم .. ينصح - للحد من القىء - بعدم النهوض المفاجىء من الفراش ، وان يتضمن الريجيم الغذائى تناول قطعة من البسكويت المالح ، او قطعة من البقسماط ، او كسرة من الخبز الجاف بمجرد الاستيقاظ فى الصباح ، مع تلافى تناول الأغذية التى تنفرمنها الحامل ، وتجنب رائحتها ؛ للحد من الغثيان ، مع تناول اللبن الرائب ، والشوربة الباردة بمختلف انواعها ، والزيتون ، والجبن ، وكذلك الكورن فليكس مع اللبن البارد .

١٩- احذرى ارتفاع ضغط الدم ؛ نتيجة زيادة إفرازات بعض هرمونات الحمل ؛ مثل البروجستيرون ، والفازوبروسين التى تزيد من مقدرة الجسم على تخزين الماء والصوديوم ، وقلة إدرار البول ؛ ولذلك .. يراعى ان تتضمن الوجبات الغذائية فى الريجيم الغذائى الحد من استخدام ملح الطعام ، مع تجنب الأغذية المملحة ، والأغذية الجاهزة والمصنعة .

٢٠- تحديد الدخل السعرى بما يتمشى مع الاحتياجات السعرية الحقيقية للحامل ؛

لتحاشى الزيادة غير المرغوب فيها فى الوزن ، مع تجنب تناول الأغذية الغنية بالسكريات البسيطة ؛ لمنع إصابة البنكرياس بالإجهاد ، مع التركيز على توفير الاحتياجات الكربوهيدراتية من الأغذية الخام الطبيعية ؛ مثل الأرز ، والبطاطا ، والبطاطس ، والخبز نظراً لبطء امتصاص الانواع الكربوهيدراتية المتوفرة فى تلك الأغذية فى القناة الهضمية فلا ينتج من ذلك رفع المعدل التنشيطى للإنسولين ؛ استجابة لارتفاع الجلوكوز فى الدم ، وتفيد الألياف الخام فى عملية امتصاص الجلوكوز فى القناة الهضمية ، بما يكفل الحفاظ على مستواه الطبيعى فى الدم .

٢١- احذرى التسمم الحملى فى الشهور الأخيرة من الحمل ، وما يصاحبه من تورم أطراف الجسم ، وزيادة الوزن زيادة كبيرة ، وخروج البروتين فى البول ، وارتفاع ضغط الدم . وينبغى أن يتضمن الريجيم الغذائى تحديد كميات الصوديوم فى الطعام ، وكميات البروتين الغذائى ، والماء ، والسوائل المتناولة . ولتصحيح حموضة الدم .. تعطى الحامل كوباً من اللبن المضاف إليه فواكه بمعدل نصف كوب كل ساعتين ؛ مما يعادل من حموضة الدم التى تنتج من تكوين الأحماض الكيتونية به .

٢٢- تذكرى أن الريجيم الغذائى الناجح للحامل هو الذى يؤدى إلى تحسين الحالة الغذائية لها طوال فترة الحمل ؛ مما يجعله ذا تأثير فعال وحيوى على صحة الحامل والجنين ثم الطفل الرضيع والأم المرضعة بعد الولادة ؛ ومن ثم .. فإن هذا التأثير ينعكس -بدوره- على المجتمع بكامله .

وفيما يلي ريجيم غذائي مقترح كنموذج لوجبات السيدة الحامل .

جدول (١١) : نموذج لوجبات السيدة الحامل .

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	عصير فاكهة	كوب واحد
	لبن	كوب واحد
	بيض	اثنتان
	خبز	رغيف واحد
	زبد	ملعقة
	تفاح	واحدة
الغذاء	شوربة	فنجان واحد
	لحم	طبق
	خضروات	طبق
	زبد	ملعقتان
	خبز أو مكرونة	رغيف أو طبق
العشاء	خبز أسمر أو خبز مدعم	نصف رغيف
	جبن	٥٠ جراماً
	لبن	كوب واحد
	فاكهة من فواكه الموسم	ثمرتان

*الجنـدي (١٩٦٧) .

سابعا : تغذية المرضعات :

عند اتباع الريجيم الغذائى للمرضعات .. تراعى الأمور التالية : -

١ - من المهم جدا أن تكثر المرضعات من تناول السوائل ، مثل : اللبن والحساء والمشروبات المستخرجة من الشعير واللبن - وينبغى ألا تقل كمية اللبن التى تتناولها كل مرضعة عن لتر يوميا ، لسلامة عظام وأسنان الطفل والأم المرضعة أيضا .

٢ - يجب أن تتناول المرضعات مزيدا من الأغذية البروتينية المركزة ، مثل البيض والجبن والبقوليات ، وألا تقل عدد مرات تناول الخضر والفواكه مرتين أو ٣ مرات فى اليوم ، مع ضرورة أن يصاحب الريجيم الغذائى - فى هذه الحالة - حصول المرضعات على قسط كاف من الراحة والنوم ، بحيث لا تقل عدد ساعات النوم عن ثمانى ساعات وألا تقل عدد ساعات الاسترخاء والراحة عن ساعة مع تجنب أية عوامل تثير التوتر ، والقلق النفسى ، والانزعاج ، والاضطراب.

٣ - لعل من الأمور الواجبة - بالنسبة للمرضعات اللاتى يتبعن ريجيما غذائيا ، لاستعادة رشاقة قوامهن - ألايكثر ن من الوجبات الدسمة ، بل يحرصن - كل الحرص- على تجنب السعرات الزائدة ، مع ضرورة ممارسة التمرينات الرياضية المقوية لعضلات الظهر والبطن ، مع تناول الطعام المحتوى على العناصر الغذائية المفيدة بنسب متوازنة.

٤ - يفضل الإكثار من تناول الفواكه الطازجة والخضروات الطازجة غير المطبوخة ، وخصوصا الخضر الورقية . وإذا كانت الخضروات المسلوقة أو السوتيه هى أحد مكونات وجبات الريجيم الغذائى .. فيراعى أن يترك ماء السلق ؛ لكى يغلى أولا ثم توضع فيه الخضروات بعد ذلك . وفى جميع الأحوال .. فإن ماء السلق لا يلقى ، بل على المرضعات أن تستعملنه فى إعداد الشوربة ، لأنه يحتوى على كل العناصر الغذائية الضرورية الذائبة فى الماء.

٥ - يفضل الإكثار من شرب عصائر الفواكه والسوائل ، لأن ذلك يساعد الكليتين على التخلص من السموم الموجودة فى الدم ، ولتعويض الجسم عن كمية الماء التى يفقدها فى لبن الرضاعة.

٦ - ينبغى ألا نغفل أن الاحتياجات الغذائية للمرضعات تزيد بدرجة أكبر منها فى حالة الحوامل ، وقد تصل هذه الزيادة إلى حوالى ٦٠ ٪ وخصوصا فى الاحتياجات السعرية ، نظرا لأن الأم المرضعة تحتاج إلى نحو ٧٠٠ سعر إضافى لكى تفرز لترا واحدا من اللبن يوميا ، فضلاً عن أنها تتطلب نحو ٧٠ سعرا لتغطية نشاط الغدد اللبنية.

وعادة ما يتراوح إفراز الأمهات المرضعات من لتر ونصف لتر إلى ثلاث لترات لبنا يوميا.

٧ - الاهتمام - بدرجة كبيرة - بتوفير احتياجات المرضعات من البروتين، لأنها عامل غذائي محدد فى الرضاعة ؛ ولذلك ينصح بأن تعطى الأم المرضع جرامى بروتين غذاءً لكل جرام واحد من بروتين اللبن ، بمعنى أن الأم المرضع التى تفرز ٨٠٠ سم ٣ من اللبن فى اليوم تعطى ما يتراوح من ٢٠ - ٢٥ جراما بروتينا زيادة على احتياجاتها العاديةمن البروتين.

ويجب أن يكون البروتين عالى القيمة الحيوية ، وأن يكون جزء كبير منه حيوانى المصدر، فى صورة لبن ومنتجاته ، ولحوم ، وبيض.

٨ - ألاتقل نسبة الدهن فى الوجبات الغذائية عن جم واحد من الدهن / كجم من وزن الجسم ، لأن ذلك سيؤدى إلى نقص إدرار اللبن ، ونقص نسبة الدهن به.

٩ - يراعى ألا تقل نسبة الكربوهيدرات عن ٥٠ ٪ من المجموع السعرى الكلى ، حتى لايؤدى ذلك إلى نقص إدرار اللبن.

١٠ - ينبغى ألا يغفل الريجيم الغذائى للمرضعات ضرورة الحصول على المعدلات

الكافية من فيتامينات أ ، ب١ ، ب٢ من مصادرها الطبيعية ، كاللبن ، والفواكه ، والخضروات ، وفيتامين ج من الفواكه الطازجة ، وخصوصا الموالح . حيث وُجِدَ أن مستوى الفيتامينات في لبن الأم المرضع يتوقف على طبيعة الغذاء الذى تتناوله ، ومدى احتوائه على الفيتامينات.

١١ - يعد الكالسيوم والفوسفور والحديد من اكثر العناصر المعدنية أهمية للأمهات المرضعات . ويمكن الحصول على الكالسيوم بوفرة في اللبن ومنتجاته والخضروات . أما الفوسفور.. فيمكن الحصول عليه من اللبن والبيض ، ويمكن الحصول على الحديد من اللحوم والبيض ، والخضروات ، والفواكه.

١٢ - لضمان نجاح الريجيم الغذائى للمرضعات .. يجب العناية التامة بالهضم الجيد ، والأمتصاص الأمثل والتمثيل الغذائى الكفء للأغذية المأكولة ، مع ضرورة توفير جو من الأمن والأمان والطمأنينة لهن ، حتى يتسنى لهن إدرار اللبن بطريقة مثلى.

بمعنى آخر .. يجب أن تكون الحالة الصحية والنفسية والعصبية للأمهات المرضعات جيدة ، لأن الأنفعالات النفسية والاضطرابات العصبية والصدمات والحزن الشديد يكون لها أثر سيء في هضم الطعام وامتصاصه وتمثيله في حالة الأمهات المرضعات ، بل إنها قد تسبب في بعض الأحيان - انقطاع لبن الأم .

وفيما يلى ريجيم غذائى مقترح ؛ كنموذج لوجبات السيدة المرضع* .

جدول (١٢) : نموذج لوجبات السيدة المرضع .

الوجبة	المادة الغذائية	الوحدة
الإفطار	لبن	كوب واحد
	بيض	اثنتان
	خبز أسمر أو خبز مدعم	رغيف واحد
	زبد	ملعقة
	عسل	فنجان
	تفاح	واحدة
الغذاء	شوربة دجاج	فنجان
	دجاج	نصف دجاجة
	خضروات	طبق
	سلاطة خضراء	طبق كبير
	خبز أسمر أو خبز مدعم	رغيف أو طبق
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة
	أو مهلبية	طبق
العشاء	لحم	طبق
	خبز أسمر أو خبز مدعم	نصف رغيف
	زبد	ملعقتان
	لبن	كوب واحد
	بطاطس	٥٠ جراماً
	فاكهة من فواكه الموسم	واحدة

*الجندى (١٩٦٧) .

نصائح هامة عند اتباع الريجيم الغذائى

١- تناول كمية صغيرة من الشوربة الخفيفة قد يزيد الشهية ، وهى غنية بالمعادن والفيتامينات .

٢- تناول كمية كبيرة من الشوربة المائية قبل الأكل يؤدى إلى فقدان الشهية للأطعمة الأخرى ؛ مما ينصح به عند اتباع ريجيم التخسيس .

٣- ينصح بإضافة عصير الليمون أو الخل والفلفل إلى السلطة فى ريجيمات التخسيس .

٤- ينصح بإضافة إحدى الصلصات المحتوية على الزيت (مثل المايونيز) إلى السلطات فى ريجيمات التسمين .

٥- تناول حساء اللحم قبل الأكل بساعة أو ساعتين يشكل ضرراً بالغاً لمريض القرحة .

٦- ينصح بتناول قدر مناسب من منتجات الألبان في حالة مرضي القرحة ، لان البروتينات تعمل كمنظم لدرجة الحموضة بالمعدة ، وتفيد في التئام القرحة.

٧ - الدهون مفيدة لمرضي القرحة ، لأنها تؤخر تفريغ محتويات المعدة وتصريفها إلي الأمعاء الدقيقة ، فضلا عن أن نواتج هضمها في الأمعاء الدقيقة تؤدي إلي إيقاف إفراز العصارة المعدنية.

٨ - ينصح بتناول القشدة والزبد وزيت الزيتون في حالة مرضي القرحة المصابين بالنحافة.

٩ - يتجنب تناول الأطعمة المقلية ، لانها أصعب هضماً ، وتزيد من آلام القرحة.

١٠- يجب الأمتناع عن إضافة التوابل والبهارات والصلصات الحارة إلى أطعمة ريجيم مرضى القرحة .

١١- يجب الأمتناع عن المشروبات الحمضية (مثل : عصير الليمون والبرتقال والاناناس والمشروبات الغازية) ، خاصة فى الحالات الحادة من قرحة المعدة .

١٢- نظراً لان المعدة تفرغ محتوياتها فى الأمعاء الدقيقة فى مدة تتراوح من ساعتين إلى ثلأث ساعات بعدالأكل للذا .. ينصح بتناول الطعام كل ساعتين إلى ثلأث ساعات ، لمعادلة العصارة المعدية .

١٣- لتجنب حدوث ترسيب الكالسيوم فى الكلى وحدوث فشل فى وظائفها - فى حالة استخدام اللبن والقلويات القابلة للذوبان (مثل بيكربونات الصوديوم) لفترات طويلة بواسطة مرضى قرحة المعدة والأثنى عشر - ينصح باستخدام مضادات حموضة غير قابلة للامتصاص .

١٤- فى حالات ريجيم مرضى الانتفاخ .. ينصح بتلافي تناول الواجبات النباتية المتبلة ، التي تحتوي علي كمية كبيرة من الفضلات ، مع عدم ابتلاع الهواء أو مصه عند رفع الذقن ، أو فرد الرقبة ، اوجذب الحنجرة للأمام ، أو مص السوائل عن طريقة الشفاطة ، أو شربها من الزجاجة مباشرة : لأن ذلك يؤدى إلى ابتلاع الهواء الذى يؤدى إلى الانتفاخ كذلك يجب عدم تناول أطعمة أو مشروبات تحتوى على الغازات ، أو ارتشاف السوائل بصوت مرتفع .

١٥- فى جميع الأحوال يجب مضغ الطعام جيداً : حتى يمكن هضمه جيداً بواسطة الإنزيمات المعوية .

١٦- يراعى ان تكون وجبة العشاء خفيفة ، وان يتم تناولها قبل الذهاب إلى

الفراش بساعتين على الأقل .

١٧- عند اتباع الريجيم الغذائى للأطفال يراعى تلافى عادة إعطاء الأطفال شربة زيت خروع ، أو مسهلات أخرى بحجة تنظيف أمعائهم ؛ لأن ذلك قد يؤدى - فى النهاية - الي إمساك مزمن قد يلازمهم طوال حياتهم . والأفضل من ذلك إعطاؤهم مزيداً من السوائل والعصائر والفواكه ، مثل الموز ، والتين ، والمشمش ، والبلح.

١٨ - يفضل إعطاء كميات كافية من فيتامين ب علي صورة خميرة بيرة ، حيث إن له دوراً فعالاً في تنظيم وظيفة الأمعاء في الريجيم الغذائي.

١٩ - في حالة الريجيم الغذائي للناقهين الملازمين للفراش شبه الصائمين .. يراعي إعطاوء هم كمية كافية من البوتاسيوم في صورة شوربة خضروات وعصائر فواكه او أملاح بوتاسيوم عن طريق الفم ، لمنع الإمساك.

٢٠ - يفضل تناول كوب واحد او أثنين من السوائل الدافئة (مثل الشاي الخفيف ، اوالماء الدافئ) في الصباح الباكر والمعدة فارغة قبل الإفطار ، للمساعدة علي تفريغ المعدة والأمعاء ، والتخلص من بعض المواد الإخراجية .

٢١ - في حالة الريجيم الغذائي العلاجي للأشخاص المصابين بنقص إنزيم اللاكتيز .. يمنع تناولهم اللبن ومنتجاته ؛ لأن ذلك يؤدي إلي زيادة حالة الإسهال .

٢٢ - في حالة الريجيم الغذائي العلاجي لمرضي التهاب القولون التقرحي - ونظرا لان المريض يفقد كمية من الصوديوم تتناسب مع كمية البراز الذي يخرجه - لذلك يراعي عند إعداد وجباته تعويض ذلك ، إما بإعطاء ملح إضافي في الوجبات ، وإما بإعطاء محلول ملح طبيعى عن طريق الوريد.

وبالمثل .. يعطى سترات البوتاسيوم عن طريق الفم ؛ لتعويض ما يفقده المريض أيضا.

٢٣- فى حالة الريجيم الغذائى العلاجى لمرض التهاب القولون التقرحى يراعى إعطاؤهم تغذية إضافية مكملة لوجباتهم الغذائية ؛ لإمدادهم باحتياجاتهم من البروتينات . ويمكن أن يعطوا هذه التغذية فى صورة مستحضرات مركزات بروتينية ؛ مثل جيفرال بروتين ، وكومبلان ، او غيرها ، على ان يأخذها المريض بعد تخفيفها بالماء او اللبن ، وتقليبها جيداً .

٢٤- فى حالة الريجيم الغذائى لمرض السبا ت الكبدى أو الفشل الكبدى الحاد – ونظرا لأن الكبد لا يستطيع أن يقوم فى هذه الحالات بتمثيل البروتينات – فلتلافى تراكم نواتج تمثيلها الغذائية السامة بالدم ، وحتى لا تحدث الغيبوبة .. يحظر إعطاء البروتينات فى وجباتهم . كما يجب تجنب إعطاء الأحماض الأمينية عن طريق الوريد.

٢٥ – فى حالة الريجيم الغذائى لمرض السبات الكبدى وتلف الكبد الحاد .. يجب منع الدهون أيضا ، ويركز على إعطاء المرضى – فى وجباتهم الغذائية – كميات وافرة من الكربوهيدرات لعدة أسباب ، أهمها توفير الاحتياجات السعرية اليومية اللازمة ، ولقيام الجيلكوجين بحماية الكبد من مزيد من التلف ، فضلاً عن تقليل الهدم الداخلى للبروتينات.

٢٦ – فى حالة الريجيم الغذائى لمرض تليف الكبد .. يراعى تقليل كميات الصوديوم فى وجبات المرض ؛ حتى لا تحدث حالات الاستسقاء لهم فى حالة زيادة تركيز الصوديوم . وعلى العكس من ذلك يجب إعطاء المرضى – فى هذه الحالة – كميات إضافية من البوتاسيوم ، إما على صورة عصير فواكه ، وإما على صورة أملاح بوتاسيوم.

٢٧ – فى حالة الريجيم الغذائى لمرضى تليف الكبد .. يمنع عنهم – تماما – تناول التوابل والأطعمة الحريفة.

٢٨ – فى حالة الريجيم الغذائى لمرضى الإسهال المزمن –بعد الإصابة بنوبة حادة

من الدوسنتاريا يراعى عدم إدارج البقوليات ، أو التوابل والأغذية المتبلة ، أو الحريفة ، والمقلية ، أو اللبن الكامل ومنتجاته ، لأن ذلك يساعد على استمرار حالة الإسهال ، كما يجب تجنب الخضر ذات الألياف أيضا.

٢٩ - يجب منع إعطاء المسهلات فى حالة اتباع الريجيم الغذائى لمرض الإسهال الحاد ، بقصد غسيل وتنظيف الأمعاء ، لأن ذلك قد ينجم عنه زيادة فقد الماء والأملاح من الجسم ، مما يشكل خطورة كبرى على صحة المرضى.

٣٠ - فى حالة الريجيم الغذائى لمرضى الإسهال والدوسنتاريا .. يجب تخفيض كمية الدهون التى يعطاها المريض ؛ نظرا لأنها لا تمتص دائما مع سرعة حركة الأمعاء ، مما قد يزيد من حالة الإسهال.

٣١ - يوصى - فى حالة الريجيم الغذائى لمرضى الإسهال والدوسنتاريا - بإدراج الأغذية الغنية بالبروتينات (مثل البيض ، واللبن الفرز ، واللحم المفروم) فى وجباتهم. ويراعى أن تتكون وجباتهم من أغذية لا تسبب تهيجا للأمعاء ، وتكون ذات محتوى ضئيل من الفضلات ، نذكر منها - على سبيل المثال وليس الحصر - الحساء ، وعصائر الفواكه ، والبسكويت ، والبطاطس.

٣٢ - يوصى بإعطاء كميات حرة من السوائل ، مثل : الماء ، وعصائر الفواكه ، وحساء اللحم ، أو عصير الخضروات المحتوى على كمية من الملح وعصير الليمون بالسكر أو عسل النحل ، بما يكفل حفظ كمية السوائل والأملاح فى الجسم بدرجة كافية فى حالة تطبيق الريجيم الغذائي لمرضى الإسهال.

٣٣ - يجب منع الوجبات الغذائية مؤقتا - فى حالة تطبيق الريجيم الغذائى على مرضى الإسهال المصحوب بالقيء - على أن يعطى المرضى محلولاً طبيعياً يحتوى على ٥ ٪ جلوكوزا عن طريق الوريد.

وقد يتطلب الأمر إعطاؤهم أملاح الصوديوم والبوتاسيوم مع الجلوكوز ، وفيتامينى

ب ، ج بالحقن عن طريق الوريد فى حالات الإسهال الحاد جداً .

وبمجرد تحسن الحالة يوصى بالبدء فى تناول الوجبات الغذائية كالمعتاد،بمجرد ان تسمح ظروف المرضى بذلك .

٣٤ - فى حالة اتباع الريجيم الغذائى لمرضى سوء الأمتصاص ، نتيجة تلف الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء الدقيقة ، أو لاستئصال جزء من الأمعاء ، أو جزء من المعدة ، أو نتيجة نقص إفرازات العصارة البنكرياسية ، ونقص أملاح الصفراء ، أو الإصابة ببعض أمراض سوء التغذية أو نتيجة لتأثير بعض العقاقير ، أو نتيجة لحالات القصور الشريانى أو الوريدى والانسداد الليمفاوى ، وحالات تمدد الأوعية الليمفية المعدية ، ونتيجة لحدوث حالات نقص فى امتصاص الدهون أو البروتينات أو الكربوهيدرات أو الفيتامينات وخاصة فيتامين ب ١٢ ، وحامض الفوليك أو العناصر المعدنية - وخصوصا البوتاسيوم والكالسيوم والحديد - فلابد من الأخذ فى الحسبان تدعيم وجباتهم الغذائية بما يكفل تلافى أوجه النقص هذه بكفاءة عالية.

٣٥ - فى حالة اتباع الريجيم الغذائى لمرض التهاب الكبد الوبائى (التهاب الكبد الفيروسى) .. يراعى ضرورة الالتزام بالراحة التامة ، وتنظيم الوجبات الغذائية بما يكفل حفظ توازن الأملاح بالجسم (وخاصة مستوى الصوديوم والبوتاسيوم فى مصل الدم) ، وإمداد الجسم بفيتامينات مجموعة المركب ب ، وفيتامين ج (٥٠٠ مجم يوميا على الاقل)، وفيتامين ك (١٠ مجم يوميا على الأقل) ، مع إمدادهم بعناصر الفواكه والسكر والعسل ، وحساء الخضروات واللحوم ، وتناول الملح - ايضا - مع تنظيم تناول كميات البروتين والكربوهيدرات والدهون بمعدلات مقننة ، تتفاوت تبعا لدرجة الإصابة بالمرض (شديدة ، أو متوسطة أو بسيطة).

٣٦ - فى حالة اتباع الريجيم الغذائى لمرض التهاب المرارة .. يجب تنظيم الوجبات الغذائية ، لمنع تكوين الحصوات المرارية ، بحيث تشتمل على الحد الأدنى السعرى اللازم ؛ للحفاظ على وزن الجسم الطبيعى ، مع تلافى زيادة كمية البروتينات ، حتى

لايرتفع تركيز الكوليستيرول فى المرارة، مع تجنب الوجبات المحتوية على نسبة عالية من الكربوهيدرات . أما بالنسبة للدهون .. فيراعى أن تؤخذ بمعدلات متنتة تبعا لنوعية المرض (مثل حالات وجود التصاقات بالمرارة ، أو حالات انسداد مجرى الصفراء ، أو حالات نقص التركيز النسبى لأحماض الصفراء ، أو حالات التركيز النسبى لأحماض الصفراء ، أو حالات النقص الشديد فى الفوسفوليبيدات) ، مع أفضلية استبعاد الأطعمه المقلية .

وفى جميع الحالات .. يجب إعطاء كميات كبيرة من السوائل ،مع تدعيم المرضى بكميات إضافية من الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون (أ ، د ، ك ، ه) ، خاصة فى حالة المرضى الذين يتناولون الوجبات الغذائية ذات المحتوى الدهنى المنخفض.

٣٧ - عند تطبيق الريجيم الغذائى على مرضى خمول المعدة .. يراعى تناولهم الوجبات الغذائية مع قليل من السوائل ؛ لأن زيادة تناول السوائل تزيد من معدل بطء حركة معدتهم اكثر ، وهو شئ غير مرغوب فيه ، أما فى حالة تطبيق الريجيم الغذائى على الأفراد ذوى المعدة النشطة - أكثر من المعتاد - فيراعى تناولهم الوجبات الغذائية مع كثير من السوائل.

وعند تطبيق الريجيم الغذائى للرياضين - خاصة الذين يقومون بمجهود رياضى عنيف ، مثل : الرباعين ، والملاكمين ، والمصارعين ، والسباحين ، والفرسان ، وغيرهم - يراعى عدم قيامهم بأى نشاط رياضى عنيف بعد تناول الوجبات مباشرة ، وألا يقل الفاصل الزمنى - بين انتهاء تناول الوجبة الغذائية وممارسة النشاط الرياضى العنيف - عن ٣٠ - ٦٠ دقيقة .

هذه الفترة تعمل على تهيئة الظروف المناسبة لإتمام عمليات إفراز العصارات الهاضمة ، وإتمام عملية الهضم فى بساطة ويسر.

٣٨ - عند تطبيق الريجيم الغذائى للرياضين من ممارسى الرياضات العنيفة مثل :

العدائين ، لاعبى كرة القدم ، والرماة (رماة القرص رماة الجلة) .. يجب تدعيم وزيادة معدلات تخزين الجليكوجين فى عضلاتهم وأكبادهم ، عن طريق توفير وجبات غذائية عالية الكربوهيدرات لهم بانتظام لعدة أيام متوالية ، بشرط أن يتناولوا - أيضا كميات إضافية من فيتامينات المجموعة ب المركب ، اللازم لعملية التمثيل الغذائى للكربوهيدرات ، وخاصة فيتامين الثيامين (ب ١).

٣٩ - نظرا لأن الكالسيوم والحديد يُفقدان يوميا ، لذلك .. يراعى - عند اتباع الريجيم الغذائى - توفير الكميات الكافية من الكالسيوم ، الذى يعد مهما فى تكوين الهيكل العظمى ، والحديد الذى يحتاج الدم إليه لتكوينه ، فضلاً عن أن الكالسيوم والحديد يعملان - أيضا - فى الجسم كمرافقات للإنزيمات ، مما يجعل لهما دورا حيويا هاما.

٤٠ - عند اتباع الناقهين الريجيم الغذائى بعد فترة مرض طويلة ، أو المرضى بعد إجراء العمليات الجراحية ،أو بعد الإصابة بالجروح .. يجب توفير مخزون فائض من الحامض الأمينى الميثونين بالجسم ، لاستيفاء احتياجات الجسم منه فى هذه الحالات ، حتى لا يلجأ الجسم إلى هدم بروتينات العضلات ، للحصول على احتياجاته من هذا الحامض فضلاً عن أن الكبد يتأثر - أيضا - فى حالة توفير الميثونين بكميات كافية ، وتتراكم حبيبات الدهن بين طبقاته فى حالة نقصه ، لذا .. فإن توفير مخزون فائض من الميثونين فى الوجبات الغذائية - فى هذه الحالة - يعد عاملا هاما لمنع ترسيب الدهون بالكبد.

٤١ - يحظر اتباع الريجيمات الغذائية التى تعتمد - أساسا - على تناول البروتينات بمفردها ، وتمنع تناول الكربوهيدرات مع البروتينات . فمثلا .. الريجيم الغذائى البروتينى الذى ينصح بتناول الأغذية البروتينية الحيوانية فقط (مثل : اللحوم ، أو الأسماك ، أو الدواجن) بكميات حرة نسبيا يترتب عليه أن جميع الأحماض الأمينية - الناتجة من وجبة اللحوم فقط أو الأسماك فقط أو الدواجن فقط - سوف تتحول فى

النهاية الى جلوكوز ، لإمدادالكبد باحتياجاته منها، وهذا نظام خاطىء ؛ لذا .. ينصح بتناول الكربوهيدرات - جنبا إلى جنب - مع البروتينات فى نفس الوجبة الغذائية ، مثل تناول الخبز مع اللبن ، وتناول البطاطس مع اللحم ، والأرز مع السمك ، والبطاطس الشيبس مع الدواجن.

٤٢ - يراعى عند تطبيق جميع أنواع الريجيم الغذائى أفضلية تناول ٦ أكواب من الماء يوميا ، بواقع كوبين من الماء عند الاستيقاظ فى الصباح ، وكوبين من الماء بين وجبتى الإفطار والغداء ، وكوبين من الماء بين وجبتى الغداء والعشاء ، مع الإقلاع عن شرب المياه أو المشروبات المنبهة بين الوجبات قدر الإمكان .

٤٣ - عند تطبيق جميع أنواع الريجيم الغذائى .. يراعى أن يصاحبها برنامج منتظم للمشى بنشاط ، مع التنفس بعمق بواقع مرتين يوميا مدة كل منهما ١٠ دقائق ، مرة فى الصباح الباكر ، ومرة أخرى فى المساء بعد تناول وجبة العشاء ، لأن المشى يعد اسهل وافضل تمرين رياضى لتحقيق التوازن بين الجهاز العصبى الإرادى (المركزى) والجهاز العصبى اللاإرادى (الاوتوماتيكى) ؛ بحيث تنشط أعصاب الحركة وأعصاب الانفعالات يوميا ، لأن نشاط الأولى ينظم - بدوره - عمل أعصاب الانفعالات.

من الأفضل أن يكون المشى فى الهواء الطلق ، لأن الحركة والنشاط من أهم خواص الحياة الصحية ، ولأن المشى يؤدى إلى تنشيط الدورة الدموية - ومن المعروف فسيولوجيا أن العضلة النشيطة تحتاج إلى مقدار من الدم يساوى عشرين مرة مقدار ما تحتاج إليه العضلة الخاملة ، ولذلك .. فإنه يترتب على المشى غير البطىء (الهرولة) زيادة حركة الدم فى الجسم .

٤٤ - لكى ينجح الريجيم الغذائى .. لابد أن يصاحبه اتباع عادات غذائية سلوكية سليمة ، فمن المهم جدا أن نعرف متى نستفيد من المواد الغذائية الطبيعية فى وجبات الريجيم الغذائى ؟ ولماذا ؟ وكيف ؟ . وأن نعرف عن اتباع العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة ، لكى نسير فى طريق الحياة الصحية الأفضل عن طريق تحقيق أكبر قدر من

الاستفادة من المواد الغذائية ، التى نتناولها على أساس علمى موضوعى سليم.

٤٥ - من المهم جدا أن نعلم أن فيتامين ب المركب B-compIex - وخصوصا B_1 - مرتبط ارتباطا وثيقا بالريجيم الغذائى ، فهو يعد بمثابة العازل الكهربائى للأعصاب ، ولما كان من المهم جدا فى حالة تطبيق الريجيم الغذائى - المحافظة على الحالة المعنوية والنفسية الطيبة ، وعدم الإحساس بالتوتر والقلق النفسى ، والانطواء على النفس .. فإن تناول فيتامين ب المركب بكميات كافية - وخصوصا B 1 - يجعلنا لانشعر بالتوتر العصبى ، ويساعد على فتح الشهية للأكل ، ومنع حالات عسر الهضم ، وشحذ الذاكرة ، ورفع الحالة المعنوية .

٤٦ - لعل من المفيد - دائما - الخروج إلى الطبيعة ، ومداعبة الهواء الطلق العليل ، وأداء بعض التمرينات الرياضية المفيدة ، واستنشاق الهواء النقى الخالى من عوامل التلوث ، لضمان التمتع بالصحة والعافية ، والاستفادة الكاملة من عمليات هضم الأغذية وامتصاصها ، .نظرا لأن عدم مزاولة التمرينات الرياضية قد يكون - أحيانا سببا فى بعض أمراض المعدة والأمعاء والعضلات ، لكن المهم هو الاستمرار والانتظام فى مزاولة التمرينات الرياضية ؛ لتحقيق التوازن بين الأجهزة العصبية والراحة النفسية .

٤٧ - تذكر جيدا الحقيقة الخالدة التى تقول " أنت ما تأكل وما تأكل هو أنت " ويشير الدكتور" ماكفرلاند" فى كتابه الشهير "من أجل صحة أفضل" إلى أنك إذا أكلت طعاما رديئا سيكون دمك رديئاً ، وأنسجة جسمك رديئة وصحتك رديئة ، تصلح مسكنا فقط للجراثيم ، وإذا أكلت طعاما جيدا متوازنا .. فسيكون دمك جيدا ، وأنسجتك جيدة ، وصحتك جيدة لاتصلح لسكنى الجراثيم.

وقد ركز دكتور "ماكفرلاند" على ما كتبه دكتور "هيرز" فى كتابه " أنت هو الطبيب" .عن العلاقة بين الغذاء والمرض ، حيث يقول " لم يمكننا إلى عهد قريب معرفة ما قد ثبت مؤخرا من أن هناك علاقة بين المرض والغذاء " ، فغذاؤك وكل ما تأكل يؤثر فى حياتك

وفى أجهزة جسمك ، ومن ثم .. يؤثر فى طول عمرك الافتراضى ذاته.

٤٨ - اعلم جيدا أنك لو استخدمت الدقيق الأسمر فى صنع خبزك ستحصل على ١٧ ضعفا من فيتامين ب١ ، أكثر مما تحصل عليه من الدقيق الأبيض ، ومن الحديد على أكثر من ستة أضعاف . ومما لا شك فيه أن هاتين المادتين ضروريتان جدا . لتساعداك على الاستفادة من النشا الموجود فى الدقيق ، لأن فيتامين ب ١ ضرورى للأعصاب ، والحديد ضرورى للدم.

٤٩ - تجدر الإشارة إلى أن النظم الغذائية المقترحة فى الريجيم الغذائى تتضمن نماذج وجبات إرشادية يهتدى بها ، ويمكن تعديلها تبعا للحاجة ، بحيث يظل هيكلها العام وتركيبها السعرى العام كاملين ، كما أنه يمكن استبدال أى بند من بنود أية مجموعة بأفراد المجموعة الغذائية الأخرى ، مثل استبدال اللحم بالدجاج أو السمك أو البيض أو لحوم الدواجن الأخرى ، واستبدال البرتقال - فى بعض أيام الريجيم - بفواكه أخرى أو بعصائر الفواكه ، واستبدال البطاطس بالأرز أو المكرونة أو الشعرية أو الخبز ، تبعا للظروف الاجتماعية والاقتصادية.

بمعنى أن مكونات الريجيم الغذائى ليست قوالب جامدة غير قابلة للتغير ، وإنما تمتاز بالمرونة.

٥٠ - تجدر الإشارة إلى أن كمية الطعام - التى تتضمنها كل وجبة من وجبات الريجيم الغذائى - تختلف باختلاف نوعية العمل ، وطبيعة المجهود الذى يبذله الفرد ، وبأختلاف ما يشبعه ، حيث تتناسب تناسبا طرديا مع الاحتياجات السعرية له.

٥١ - نظرا لأن السلوك والعادات الغذائية والظروف الاجتماعية والاقتصادية تلعب دورا مؤثرا فى أختيار الأفراد ما يروق لهم تنأوله من الأغذية والمشروبات .. فإن تركيزهم - عادة- يكون على مجرد سد حاجتهم من العناصر الغذائية المختلفة ، دون التدقيق فى اختيار النوعية المطلوبة ، بحيث يترتب -عادة- على اختيارهم نقص عنصر

أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية ،أو عدم توازن هذه العناصر بالنسب المطلوبة فى الريجيم الغذائى الأمثل ، مما يستلزم مراعاة تكامل الريجيم الغذائى من الناحية الغذائية ، مثل مراعاة الجمع بين البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية ، والبروتينات ذات القيمة الحيوية المنخفضة معا باستمرار ، حتى يمكن الاستفادة من الأخيرة .

الوصايا العشر للريجيم الغذائى لإنقاص الوزن

١ - لا تتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع ، وحتى إذا شعرت بالجوع ولم تسنح لك الفرصة لتناول الطعام ..فتمهل ، ولا تدع القلق يتسرب اليك، فإن الجوع سوف يختفى لفترة ، ثم لا يلبث أن يعود ثانية أكثر إلحاحا ، فتناول طعامك باعتدال.

٢ - عند شعورك بالجوع تناول كوبا من الماء المثلج فإن البدء بشرب الماء قد يكون له أكبر الأثر فى الأكل بتحفظ ، وقد يكون هذا الشعور نتيجة العطش وليس الجوع .

وفى حالة بدء الطعام .. يفضل أن يكون الطبق الأول من الوجبة هو طبق السلطة الخضراء ، التى تحتوى على معظم العناصر الغذائية الهامة المطلوبة . حاول ألا تتناول السكر فى وجباتك أو قلل من كمية السكر اليومية - فى وجباتك - إلى الحد الأدنى.

٣ - تذكر أن جسمك يحتاج إلى نوعيات مختلفة من العناصر الغذائية المختلفة لتحقيق توازن غذائى ، فيمكنك أن تتناول ما تفضله من طعام ومشروبات حتى لوكانت من قائمة الممنوعات ، كالشيكولاتة ، والحلوى ، بشرط أن يتم ذلك باعتدال ، وأن تترك المائدة دائما وأنت جوعان .

٤ - تناول طعامك ببطء شديد - قدر الإمكان فذلك يساعدك على الحد من تناول كميات كبيرة من الطعام ، ولا تضع فى طبقك إلا كميات بسيطة لكى لا تأكل أية كميات تزيد على حاجتك الفعلية . وحاول أن تقلل من استخدامك ملح الطعام ماأمكن ذلك ،

وليكن استخدامك للملح فى حدود الكميات اللازمة لك فقط دون تجاوز .

٥ - احذر عدم التركيز أثناء تناولك الطعام ، إذ أن عدم التركيز يساعد على التهام كميات كبيرة من الطعام ، وبالذات النوعيات المركزة فى السعرات ، ونذكر بعض صور عدم التركيز - على سبيل المثال وليس الحصر - على النحو التالى :

٥ /١ تناول الطعام أثناء الانهماك فى مشاهدة برامج التلفزيون ، أو أثناء الاندماج فى القراءة ، أو الاستمتاع باستماع الموسيقى ، أو الانشغال بعمل ذهنى أو يدوى.

٥ /٢ تناول وجبات خفيفة (تصبيرة) على الواقف بين الوجبات ، سواء فى المنزل ، أم فى العمل ، وربما لا يتذكرها الفرد ، بينما يسجلها عداد السعرات فى الجسم ، فتضيف زيادة الوزن بضعة كيلو جرامات إضافية لا يحتاج إليها الجسم.

٥ . ٣ احذر عند تناول طعامك مع الآخرين ، لأن ذلك يؤدى إلى أنعدام التركيز تقريبا ،حيث لا يمكن تحديد النوعيات و الكميات فى ظل الوجود فى جماعة .

٦ - حاول أن تطبق نظام الترشيد التدريجى فى كميات الطعام ، بمعنى إنقاص كميات الطعام تدريجيا ، فمثلا.. حاول أن يكون الخبز من رغيف إلى نصف رغيف إلى ربع رغيف واللحم من شريحتين إلى شريحة ... إلى نصف شريحة فى كل وجبة.

٧ - امش قبل ألا تمشى . امش ساعة يوميا على الأقل .

ويمكنك ممارسة بعض التمرينات السويدية لمدة ربع ساعة يوميا .

٨ - لا تتعجل نتائج اتباع الريجيم الغذائى لإنقاص الوزن ، فالسمنة حصاد سنوات طويلة من السعرات المتراكمة . و لا تجعل اليأس يعرف طريقه إليك أبدا . . تحصل على نتائج إيجابية.

٩ - تجنب حضور الحفلات العامة و البوفيهات المفتوحة ، و المآدب ، فهى كفيلة

بتبديد كل ما بذلت من جهود فى سبيل خفض وزنك.

١٠ - تذكر - دائما -الحديث النبوى الشريف " صوموا تصحوا ".

دليلك السعرى

رجيم غذائى يعطى ١٥٠٠ سعر فى اليوم. (اختر لنفسك ما يوفر لك ١٥٠٠ سعر يوميامن بين هذه الأغذية) .

المعايير: ملعقة الشاى = ٥ جم ، ملعقة الشوربة = ١٥ جم ، فنجان قهوة صغير = ٣٠ جم ، فنجان الشاى = ٢٥٠ جم ، كوب ماء عادى = ٢٥٠ جم

$\frac{1}{2}$ كوب ماء = ٣ ملاعق كبيرة.

وجبتا الإفطار والعشاء:

- كوب شاى بلبن = ٥٠ سعراً - بيضه امليت = ٨٠ سعراً
- الخبز البلدى ربع رغيف بالوزن يعادل ٤٠ جم = ١٠٥ سعراً حرارياً (١٠٥ سعرات)نصف رغيف بلدى = ٢١٠ سعرات
- الخبز الفينو ربع رغيف = ١٢٠ سعراً حرارياً.
- ملعقة الفول = ٥ . ٢ ٥ سعراً (ملعقة كبيرة) -٤ ملاعق فول =٢١٠سعرات.
- بيضة مقلية وزنها ٥ ٧ جم تعادل ١٠٠ سعر حرارى.
- بسكويت وزنه ١٠٠ جم يعطى ٣٤٢ سعراً.
- زيتون ١٠ وحدات = ١١٠ سعرات حرارية.
- سكر ملعقة صغيرة = ٢٠ سعراً .
- عسل النحل (ملعقة) = ١٦ سعراً حرارياً.
- عسل أسود (ملعقة) = ١٥ سعراً حرارياً.
- عصير برتقال نصف كوب = ٤٩ سعراً .
- قطعة جبن نستو = ٧٠ سعراً.

- لبن بودرة ٣ ملاعق = ١٦٥ سعراً .

- عصير طماطم نصف كوب = ٣٠ سعراً.

- عصير جريب فروت نصف كوب = ٦٠ سعراً .

- عصير عنب نصف كوب = ٧٠ سعراً.

- عصير ليمون بدون سكر = ٢٥ سعراً.

- لبن جاموسى كامل الدسم كوب = ٢٠٠ جم = ٢٠٢ سعر.

- لبن منزوع الدهن = ٨٢ سعراً.

- لبن بقرى كامل = ٢٠٠ جم (١٣٠ سعراً).

- بيضة مسلوقة = ٧٧ سعرا .

- قشطة ملعقة صغيرة = ٣٠ سعراً.

- ملعقة صغيرة مربى = ٣٠ سعراً.

- كوب لبن بالشكولاتة = ٢٠٠ سعر.

- زبدة ملعقة صغيرة = ٣٥ سعراً.

- سمن طبيعى ملعقة صغيرة = ٣٠ سعراً.

- نصف كوب كوكاكولا = ٤٦ سعراً .

- جبن شيدر = قطعة ٢٥ جم = ١٠٠ سعر.

- جبن رومى = ٢٥ جم = ٧٧ سعراً.

- جبن قريش = ١٠٠ جم = ٩٥ سعراً .

- جبن مش ملعقة كبيرة (٣٠ جم) = ٤٣ سعراً.

- قطعة جبن أبيض كبير ١٠٠جم = ١٠٠ سعر.

- جبن روكفورد = ٥٠ جم ١٨٠ سعراً.

- بسطرمة ٥٠ جم = ١٤١ سعراً.

- جبن اسطامبولى = ٥٠ جم = ١٢١ سعر.

- طحينة ملعقة ممسوحة = ١٠٥ سعرات.

- علبة زبادى = ٦٠ سعراً.

- ملعقة صغيرة زيت = ٤٥ سعراً .

- كوب نسكافيه ملعقة واحدة لبن بودرة = ٦٠ سعراً .

- ثمرة طماطم (١٥٠جم) = ٣٥ سعرا .

الحلويات

- جيلى ملعقتان كبيرتان وزنهما ٣٨ جم = ١٠٠ سعر .

- جيلاتى ثلاثة أثمان كوب ، وزنهما ٤٧ جم = ١٠٠ سعر .

- زبيب ملعقة وزنها ١٥ جم = ٤٥ سعراً .

- زلابية قطعتان وزنهما ٧٠ جم = ٢٥ سعراً .

- غريبة بالعدد وزنها ١٠٠ جم = ٢٠٠ سعر.

- كحك بالوحدة وزنها ١٠٠ جم = ٤٥٠ سعراً.

- قطايف عدد ٢ وزنهما ٢٠٠ جم = ٣٠٠ سعر.

- قطعة كنافة بالقشدة (١٠٠ جم) = ٣٤٥ سعراً .

- قطعة كنافة بالجبنة (١٠٠ جم) = ٣٥٥ سعراً.

- هريسة بالمكسرات قطعة وزنها ٢٠ جم = ١٠٠ سعر.

- الجوز (عين الجمل) المقشر واحد ونصف ملعقة كبيرة ١٧ جم تعطى ١٠٠ سعر.

الغداء

- ملعقة كبيرة أرز = ٥٥ سعراً ٤ ملاعق = ٢٢٠ سعراً .

- ملعقة كبيرة مكرونة = ٣٧ سعراً .

- بابا غنوج = ملعقتان وزنهما ٣٥ جم = ٨٠ سعراً .

الخضار المطبوخ

- بسلة خضراء نصف كوب = ٣ ملاعق = ٥٠ سعراً .

- بامية خضراء مطبوخة نصف كوب = ٥٠ سعراً .

- باذنجان مطبوخ نصف كوب = ٢٤ سعراً .

- خرشوف مطبوخ ٤ وحدات ١٠٠ جم = ٨٥ سعراً .

- قرنبيط مطبوخ ٣ ملاعق ١٠٠ جم = ٤٠ سعراً .

- فاصوليا مطبوخة نصف كوب وزنها ١٠٠ جم = ١٦٠ سعراً .

- لوبيا مطبوخة ٣ ملاعق ونها ٥٠ جم = ٣٥ سعراً .

- شوربة خضار كو ب كامل يعطى ٦٠ سعراً

- ملوخية مطبوخة نصف كوب = ٤٦ سعراً .

- كوسة مطبوخة ٣ ملاعق ١٠٠ جم = ١٠٠ سعر .

- محشى ورق عنب ١٠٠ جم تعطى ٧٩ سعراً.

- ٣ حبات وحدات كوسا مطبوخة ١٠٠ جم = ١٦ سعراً .

- قلقاس ١٠٠ جم = ٧٥ سعراً .

- طبق كشرى مصرى = ٨٤٠ سعراً حرارياً .

- ٦ ملاعق ارز = ٣٣٠ سعراً .

- ٤ ملاعق مكرونة = ٢٢٠ سعراً .

- تقلية بصل = ٥٥ سعراً .

- عدس ٤ ملاعق = ٢٣٥ سعراً .

- ٨ ملاعق كبيرة لوبيا او فاصوليا او فول مدمس = ٤٢٠ سعراً .

- ٨ ملاعق بامية = ١٨٠ سعراً .

مكونات السلطة :

٣ وحدات ليمون بنزهير = ٣٧ سعراً الطماطم ٢٥سعراً ٤ ملاعق سلطة خضراء = ٣٥ سعرا

الخيار ١٧ سعراً

الجزر ٤٢ سعراً

الخس ١٩ سعراً

الجرجير ٢٣سعراً

الفلفل الاخضر ٧ ٣ سعرا

البصل الأخضر ٤١ سعراً

التمرة الواحدة منها (وزنها ١٠٠جم)

اللفت والمخلل ٢٩ المايونيز ملعقة كبيرة .

البقدونس ٥٦ = ٩٠ سعراً.

الطحينة ١٠٥ ٤ ملاعق سلطة زبادى وخياراً = ٥٥سعراً

الخضار السوتيه ٣٠٠ جم = ١١٥ سعراً .

السبانخ ٨ ملاعق خضار مطبوخ = ١٤٠ سعراً .

حبة بطاطس بيوريه ٣ ملاعق وزنها ٥٠ جم = ٥٠ سعراً.

حبة بطاطس مستوية واحدة وزنها ٤٥ جم = ٥٠ سعر اً .

اللحوم

- شريحة لحم بقرى مطبوخ وزنها ١٠٠ جم = ٣٠٩ سعرات
- لحم مفروم بالوزن ١٠٠ جم = ٣٦٤ سعراً.
- لحم ضانى ١٠٠ جم = ٤٧٢ سعراً .
- سجق ٥ قطع ١٠٠ جم = ٣٥٢ سعراً.
- دجاج ربع فرخة ١٠٠ جم = ٣٠٢ سعراً .
- ديك رومى ١٠٠ جم = ٢٦٨ سعراً .
- ربع أرنب ١٠٠ جم = ٢٢٦ سعر.
- كباب ضانى ١٠٠ جم = ١٥٠ سعر اً
- ربحة واحدة ١٠٠ جم = ١٩١ سعراً.
- سمك (قطعة ١٠٠ جم) = ١٣٥ سعر اً.
- تونة فى العلب ٤٥ جم = ١٠٠ سعر.
- سلمون فى العلب ٥٨ جم = ١٠٠ سعر.
- سمك بلطى ١٠٠ جم = ٩٨ سعراً.
- سمك مياس ١٠٠ جم = ١٢٦ سعر اً.
- سمك بورى ١٠٠ جم = ١٥١ سعراً .
- كفتة ١٠٠ جم = ٢٦٥ سعراً

- كبدة بقرى ١٠٠جم = ١٤١ سعراً

- كبدة ضانى ١٠٠ جم = ١٣٦ سعراً.

- قطعة لحم مسلوق أو مشوى = ٢٤٠ سعراً .

- فرخة مسلوقة أومشوية = ٣٠٠ سعراً

- شرائح لحم خروف مشوى = ١٥٠ جم = ٣٩٠ سعراً

- ربع كيلو سمك مشوى =٣٧٠سعراً .

- قطعة لحم ١٠٠ جم = ٢٤٠ سعراً .

المكرونة

مطبوخة ١٠٠جم = ٤٩سعراً .

مع الجبن ١٠٠جم = ٢٠٠سعر.

مع اللحم١٠٠جم = ٢٠٠ سعر .

الفاكهة

- عنب ١٠٠جم = ٧٥ سعراً .

- شمام ١٠٠ جم = ٣١ سعراً.

- قراصيا ١٠٠ جم = ٢٦٨ سعراً.

-كمثرى حبة واحدة = ٧٥ سعراً.

- كريز حبة واحدة = ٦١ سعراً .

- مشمش مجفف ٥ حبات = ٢٦٣ سعراً.

- مشمش طازج ٤ حبات = ٧٠ سعراً .

- يوسفى حبة واحدة = ٥٠ سعراً .

- مانجو حبة واحدة = ١٠٠ سعراً.

- موز واحدة = ٩٠ سعراً.

- تين ٣ حبات = ٥٥ سعراً.

-جريب فروت نصف حبة = ٢٥سعراً.

- خوخ حبتان = ٥٠ سعراً.

- رمان نصف فنجان = ٧٥ سعراً .

- ٤ بلحات وزنها ٥٠ جم = ٨٠ سعراً - ١٠٥ سعرات حسب النوع

- اناناس نصف واحدة = ٦٠ سعراً.

- بطيخ قطعة وزن ٢٠٠ جم = ٦٠ سعراً.

- برتقالة واحدة = ٧٠ سعراً.

- برقوق ٨ وحدات = ١٠٠ سعر .

- ثمرة تفاح واحدة = ١٠٥ سعرات .

- برتقالة أو يوسفى وزنها ٢٠٠ جم = ١٠٠ سعر .

- بطيخ أو شمام ٢٥٠ جم = ٧٠ سعراً .

- فراولة ٨ حبات = ٦٠ سعراً.

- مانجو ١٥٠ جم = ١٠٠ سعر.

- جوافة حبتان = ١٢٠ سعراً .

- موز ١٠٠ جم = ١٠٢ سعراً.

- ١٠٠ جم من التين البرشومى = ٨٨ سعراً .

- ١٠٠ جم جوافة = ٧٨ سعراً.

- مشمش ١٥٠ جم = ٦٤ سعراً.

المراجع

١- الجندى ، م . م . (١٩٦٢) - مبادىء التغذية الصحيحة ، الطبعة الأولى - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة .

٢- الجندى ، م . م . (١٩٦٧) - التغذية الصحية ، الطبعة الثانية المعدلة لمبادىء التغذية الصحيحة - دار المعارف بمصر - القاهرة .

٣- الجوجرى ، ك .(١٩٨٤) - ٥ لصحتك - كتاب اليوم الطبى . العدد ٢٧ - مؤسسة أخبار اليوم - القاهرة

٤- الصياد ، ا . ع .(١٩٨٧) - المدخل الإسلامى للطب - سلسلة البحوث الإسلامية - السنة الثامنة عشر - الكتاب الرابع مجمع البحوث الإسلامية - الأزهر - القاهرة .

٥- العطار ، أ . أ . (١٩٦٦) - الغذاء الكامل أساس الصحة - سلسلة اقرأ ، العدد ٢٨٦ - دار المعارف - القاهرة .

٦- العوضى ، ف . ع .(بدون) - السمنة - قسم التغذية - وزارة الصحة العامة الكويت .

٧- أمين ، أ (١٩٥٣) - قاموس العادات والتقاليد والتعابير المصرية - الطبعة الأولى - مؤسسة التأليف والترجمة ،والنشر - القاهرة .

٨- بيرتون ، ب . ب .(١٩٦١) -دراسات فى الغذاء الكامل (مترجم إلى اللغة العربية - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة .

٩ - اندرسون ، ا . د .(١٩٨٣) - طريقك إلى الصحة والسعادة - الطبعة الثانية عشر مترجم إلى اللغة العربية- دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر- بيروت - لبنان .

١٠- دار الهلال(١٩٨٧) - السمنة أم الأمراض - الكتاب الطبى دار الهلال - القاهرة

١١ – رياض ، و. ى . (١٩٨٣) – الأطعمة الشعبية – سلسلة اخترنا للفلاح عدد ١١٨ – مجلس الإعلام الريفى – وزارة الزراعة –القاهرة .

١٢– رياض ، ى . (١٩٨٥) – الغذاء صحة ودواء – كتاب اليوم الطبى – العدد ٣٥ – مؤسسة أخبار اليوم . القاهرة .

١٣–رياض ، ى . (١٩٨٨) – شبابك .. بعد الأربعين – كتاب اليوم الطبى العدد٧٢ – مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

١٤– سليمان ، م . ن . (١٩٨٦) – الازرق – الجزء الأول – الطبعة الثانية – التراث القومى والثقافة – سلطنة عمان .

١٥– سيد الأهل ، م .ح (١٩٨٣) – ٣٠٠ سؤال عن طفلك – كتاب اليوم الطبى . العدد ٢٠ مؤسسة أخبار اليوم القاهرة .

١٦– شرف ، م . (١٩٨٧) – بالهنا .. والشفا – كتاب اليوم الطبى . العدد٦٧– مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

١٧ –عبد السلام ، ح (١٩٦٤) – الغذاء فيه الداء وفيه الدواء – سلسلة المكتبة الثقافية – العدد ١٠٥ – دار القلم – القاهرة .

١٨ – عبد العزيز ،ع.م (١٩٨٨) – الطب والسلام – كتاب اليوم الطبى – العدد٧٣ – مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

١٩ – عبد العزيز ، ف. (١٩٨٥) – صيف بلا متاعب صحية – كتاب اليوم الطبى العدد ٣٩ – مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

٢٠ – عبد الوهاب،م.ف (١٩٨٧) – رمضان شهر الصحة – كتاب اليوم الطبى – العدد ٦٢ – مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

٢١ –عثمان . ع . م . (١٩٨٢) – التغذية فى الأمراض المختلفة – الطبعة الأولى – مطبعة جامعة القاهرة والكتاب الجامعى – القاهرة .

٢٢ –عسكر ، أ . ع . (١٩٨٨) – كل أسرار طعامك – كتاب اليوم الطبى .العدد ٨٠

– مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

٢٣ – علوى ، ع .(١٩٦٨) – التغذية والإرشاد الغذائى –مركز تنمية المجتمع فى العالم العربى – سرس الليان – المنوفية .

٢٤– عويضة،ع.م.(بدون) – الموسوعة الغذائية – عالم الكتب – القاهرة .

٢٥– غليوبجى،ب(١٩٧٩) – كل .. لاتأكل – سلسلة اقرأ – العدد ٤٤٩ – دار المعارف – القاهرة .

٢٦– فهيم، أ (١٩٧٣) – عالج نفسك بالغذاء – سلسلة اقرأ – العدد٣٧٤ –دار المعارف القاهرة .

٢٧– ماكفرلاند ، د (بدون) – من أجل صحة أفضل – مترجم إلى اللغة العربية دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر – بيروت – لبنان

٢٨– محمد ، م.ص.(١٩٥١)–تغذية الإنسان – مطبعة جامعة فؤاد الأول – القاهرة .

٢٩–محمد ، م.ص ، رجب ، – تغذية الإنسان –الطبعة الثانية – دار المعارف –القاهرة م.ح ، زويل ، م.أ. (١٩٦٥)

٣٠–مؤنس ،ر.ف (١٩٨٥) – طعامك فى الصحة والمرض – كتاب اليوم الطبى العدد ٨٨ – مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

٣١– مونرام ، ر.ف (١٩٨٥)–التغذية الصحية للإنسان – الدار العربية للنشر والتوزيع – القاهرة .

٣٢– هيكل ، ح.ع (١٩٨٨) –الوجبات الغذائية – الجزء الرابع – نشرة الصناعات الغذائية ، ص ٢٢ – جمعية علوم وتكنولوجيا الأغذية – القاهرة .

٣٣– يوسف ، م .ك .ا(١٩٧٩)–التغذية عند الطلاب – مجلة صوت المركز العدد السابع ، ص٢٠ – ص ٢٣ مركز العلوم والرياضات – الرياض – المملكة العربية السعودية .

٣٤ – يوسف ، م . ك . أ (١٩٧٩) – التغذية عند الأطفال – مجلة صوت المركز – العدد الثامن ، ص٩٠ – ص ٩٥ – مركز العلوم والرياضات – الرياض – المملكة العربية السعودية.

٣٥ – يوسف ، م . ك. أ (١٩٨١) –التغذية وأمراض القلب ، مجلة المواصفات والمقاييس العدد الرابع ، ص٣٠ –ص٣٤ الهيئة العربية السعودية للمواصفات والمقاييس–الرياض– المملكة العربية السعودية .

٣٦ – يوسف ، م . ك . أ . ، الفيشاوى ، ف . ع . (١٩٨٧) الجوع بين مأساة الواقع وآمال المستقبل – النشرة التكنولوجية جامعة أسيوط – العدد رقم ١٧ – أسيوط .

٣٧ – يوسف ، م .ك . أ (١٩٨٧) –الأغذية بين الإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والسنة المطهرة – النشرة التكنولوجية جامعة أسيوط – العدد رقم ١٣ – أسيوط .

٣٨ – يوسف ، م . ك . أ . (١٩٨٨) – العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة – النشرة التكنولوجية جامعة أسيوط – العدد رقم ٢١ – أسيوط .

٣٩ – يوسف ، م . ك . أ . ، الفيشاوى ف . ع . (١٩٨٨) – دراسة استطلاعية عن تغذية الطلاب بالمدينة الجامعية بجامعة أسيوط – النشرة التكنولوجية ، جامعة أسيوط – العدد رقم ١٩ – أسيوط

٤٠ – يوسف ، م . ك . أ . (١٩٩٠) – ٣٠٠ خطأ فى طبق طعامك – كتاب اليوم الطبى . العدد ٩٤ – مؤسسة أخبار اليوم – القاهرة .

مصطلحات الريجيم الغذائى

Technical Terms of Food Regime

A

Absorption	إمتصاص
Acid-base equilibrium	توازن حامضي - قاعدى
Acid foods	أغذية حامضية
Adipose tissue	نسيج دهنى
Adult regime	ريجيم البالغ
Aerobic slimness food regime	ريجيم الأيروبيك للتخسيس
Allergy	حساسية
Alkaline foods	أغذية قاعدية
Almonds	لوز
Amino acids	أحماض أمينية
Anabolism	بناء
Anaemia	أنيميا
Appetite	شهية
Artificial balloon	بالونة صناعية
Artificial foods	أغذية صناعية
Artificial mineral water	مياه معدنية صناعية
Ascorbic acid	حامض اسكوربيك
Atherosclerosis	تصلب شرايين
Autonomic aetivities	أنشطة لا إرادية
Autotrophic plants	نباتات ذاتية التغذية

Available nutrents	مغذيات متاحة
Avidin	بروتين بياض البيض

B

Bad food habits	عادات غذائية سيئة
B- complex	فيتامين المركب ب
Biological value	قيمة بيولوجية
Balanced diet	وجبة غذائية متوازنة
Balloon	بالونة
Basal metabolic rate	معدل الميتابولزم القاعدى
Basal metabolism	ميتا بولزم قاعدى
Bread, starch reduced	خبز مخفض النشا
Breast feeding	رضاعة طبيعية

C

Caffeine	كافيين
Caloric guide	دليل سعرى
Caloric income	دخل سعرى
Caloric outcome	منصرف سعرى
Caloic value	قيمة سعرية
Calorie	الكالورى (السعر الصغير)
Carbohydrate	كربوهيدرات
Catabolism	كاتابوليزم
Cellulose tablets regime	ريجيم الأقراص السليلوزية
Chemical food regime (English)	ريجيم غذائى كيميائى (إنجليزى)
Chineese needle	إبرة صينية

Citrus	موالح
Complan	كومبلان (مركز بروتينى)
Corn flakes	رقائق الذرة
Cream caramel	كريم كراميل
Custard	كسترد

D

Daily caloric requirement	احتياجات سعرية يومية
Dairy foods	أغذية لبنية
Dehydration	جفاف
Diabetic diet	وجبة مرض السكر
Diabetes mellitus	مرض السكر
Diabetes, renal	مرض البول السكرى
Diarretic hormone	هرمون مدر للبول
Diarretic tablets	أقراص مدرة للبول
Diarrhea	إسهال
Diatetic foods	أغذية الريجيم (أغذية الحمية)
Diet	وجبة غذائية
Dietician	اختصاصى تغذية
Digestibility	قابلة للهضم
Digestion	هضم
Digestion coefficient	معامل الهضم
Dudenal ulcer	قرحة اثنا عشر

E

Ear pinning	تدبيس الأذن
Elder nutrition	تغذية المسن

Elegance= grace	رشاقة
Elegance regime	ريجيم الرشاقة
Energy	طاقة
Energy balance	ميزان طاقى
Enrichment	تقوية = تدعيم
Equilibrium energy balance	ميزان طاقى متعادل
Equilibrium food regime	ريجيم غذائى متعادل (ريجيم توازن)
Equilibrium slimness regime	ريجيم متوازن للتخسيس
Essential amino acids	أحماض أمينية ضرورية
Essential fatty acids	أحماض دهنية ضرورية

F

Fat	دهن
Fatty acids	أحماض دهنية
Feeding center	مركز التغذية
Ferrous fumarate	فيومارات الحديد
Fibers	ألياف
Folic acid	حامض الفوليك
Food	غذاء
Food consumption rationalization	ترشيد الاستهلاك الغذائى
Food fads	معتقدات غذائية
Food habits	عادات غذائية
Foodlore	أساطير غذائية
Food standard	مواصفة قياسية غذائية
Food regime	ريجيم غذائى (حمية)
Food regime selection	اختيار الريجيم الغذائى

Foodstuff	مواد غذائية
Food value	قيمة غذائية
Fortification	تقوية = تدعيم
Fullsize infant	طفل كامل النمو

G

Gastric juice	عصارة معدية
Genetical obesity	بدانة وراثية
Geveral protein	جيفرال بروتين (مركز بروتينى)
Glycogen	جليكوجين
Grape fruit	جريب فروت

H

Hazelnuts	بندق
Heat stroke	ضربة شمس
High calorie regime	ريجيم السعرات العالمية
High protein regime	ريجيم مرتفع البروتين
Honey	عسل نحل
Hormonal obesity	بدانه هرمونية
Human machine	ماكينه بشرية
Human nutrition	تغذية الإنسان
Hunger center	مركز الجوع
Hypothalamus	جسم تحت المهادى فى المخ

I

Ideal starting food	غذاء ابتدائي نموزجي (مثالي)
Infant nutrition	تغذية الرضيع

Insulin	أنسولين
Islamic slimness regime	ريجيم اسلامى للتخسيس

J

Jam	مربى
Jelly	جيلى (هلام)
Joule	جول

K

Ketosis	تراكم الأجسام الكيتونية فى الدم
Kilo calorie(Kcal)	كيلو كالورى (السعر الكبير)
Kilo joule(Kj)	كيلو جول
Kosher	أطعمة اللحم الشرعية (حسب الديانة اليهودية)

L

Lactating nutrition	تغذية المرضع
Lactation	رضاعة = إرضاع
Laxative	ملين
Long term accumilative	تراكمي طويل الأمد
Low calorie regime	ريجيم السعرات المنخفضة

M

Marmalade legs	أرجل مرملادية
Mayonnaise	مايونيز
Medical slimness bicycle	دراجة تخسيس طبية
Metabilic water	ماء الأكسدة
Metabolism	تمثيل غذائى (أيض)
Minerals	عناصر معدنية

Mint	نعناع
Mul vitamins tablets	أقراص متعددة الفيتامينات

N

Natural balloon	بالونة طبيعية
Natural foods	أغذية طبيعية
Natural mineral water	مياة معدنية طبيعية
Negative energy balance	ميزان طاقى موجب
Negative nitrogen balance	توازن نيتروجينى سالب
Net protein ratio(N P R)	نسبة البروتين المستفاد
Net protein utilization(N PU)	صافى البروتين المستخدم
Nitrogen balance	توازن نيتروجينى
Non- dairy foods	أغذية غير لبنية
Nonvegetarian convention slimness regime	ريجيم غذائى تقليدى غير نباتى للتخسيس
Normal tempo	إيقاع طبيعى
Nutrients	مواد مغذية
Nutrition	تغذية
Nutritional tables	جداول غذائية
Nutritive value	قيمة غذائية

O

Obese nutriton	تغذية البدين
Obesity	بدانة
Obesity regime	ريجيم تسمين (ريجيم زيادة الوزن)
Optimal food	غذاء مثالى

Organoleptic	عضوى حسى
Ostomalacia	لين العظام

p

Peanut	فول سودانى
Peptic ulcer	قرحة معدية
Photosynthesis	تمثيل ضوئى
Phytate	فيتات
Phytic acid	حامض فيتيك
Pistachio	فستق
Pituitary gland	غدة نخامية
Positive energy balance	ميزان طاقى موجب
Positive nitrogen	توازن نيتروجينى موجب
Poultry meat	لحم دواجن
Pregnant nutrition	تغذية الحوامل
Premature infant	طفل ناقص النمو
Protein	بروتين
Protein deficiency	نقص بروتينى
Protein efficiency ratio(PER)	حساب كفاءة البروتين
Psychical slimness regime	ريجيم نفسى للتخسيس

Q

Quality	جودة
Quince	سفرجل

R

Regime break	كسر الريجيم
Relaxation	ارتخاء
Remedy regime	ريجيم علاجى
Rice diet	غذاء الأرز
Rickets	كساح

S

Scurvy	اسقربوط
Sensitive groups	فئات حساسة
Skimmed milk	لبن فرز ..
Slim nutrition	تغذية النحيف
Slimness pistol	مسدس التخسيس
Slimness tablets	أقراص التخسيس
Slimness regime	ريجيم تخسيس (ريجيم خفض الوزن)
Snack	وجبة خفيفة
Specific regime	ريجيم نوعى
Spices	توابل
Standard family food regime	ريجيم غذائى أسرى قياسى
Standard food	غذاء قياسى
Statiety center	مركز الشبع
Strict calorie regime	ريجيم محددالسعرات الحرارية
Summer slimness food regime	ريجيم الصيف للتخسيس
Synthetic foods	أغدية مخلقة

T

Tamarind	تمر هندى
Tannin	تانين
Therapeutic diets	أغذية ريجيم علاجى
Thiamine	ثيامين
Thyroid gland	غدة درقية
Thyroxin	ثيروكسين
Toast	خبز محمص
Treated foods	أغذية معاملة
Turkey meat	لحم رومى

U

Ulcer	قرحة
Urea	يوريا
Uric acid	حامض اليوريك

V

Vegetarian	نباتى
Vegetarian slimness regime	ريجيم نباتى للتخسيس
Vinegar	خل
Vitamins	فيتامينات
Voluntary activities	أنشطة إرادية

W	
Walnut	جوز
Water balance	توازن الماء
Weight control	ضبط الوزن
Whale oil	زيت الحوت
Whey	شرشى
Whole wheat meal	دقيق قمح كامل
Winter slimness food regime	ريجيم غذائى شتوى للتخسيس
X	
Xerophthalmia	جفاف العين
Y	
Yeast	خميرة
Yoghurt	لبن زبادى(يوغرت)
Yolk	صفار بيض
Z	
Zein	زيين
Zinc	زنك
Zweiback	بقسماط

« كتب الدار العربية لل[illegible]ر والتوزيع »